

พันโลก

# วิทยาศาสตร์ทางใจ

พ.อ.ชม สู้คันธรัตน์

เล่ม 1



# วิทยาศาสตร์ทางใจ 1

■ พ.อ.ปม สุกันธวัช ■

# วิทยาศาสตร์ทางใจ 1

ผู้เขียน พ.อ. ชม สุคันธวัค

คณะผู้จัดทำ บรรณาธิการ คณะอง เนินอุไร รองบรรณาธิการ มณฑา ศิริบุญ  
ผู้ช่วยบรรณาธิการ สมศักดิ์ ดันตยกุล รพีภัตสร จักรแก้ว  
กองบรรณาธิการ วิชา ขอบวณิชชา สุมนา เกิดสินธชัย รุ่งรัตน์ ภมรพล  
สุภาพ หม่องพงษ์ จันทรเพ็ญ ศรีวิเศษ รมณีย์ เนินอุไร เพียร คุรุสุธา  
สุรพล จันดี สุทิน กระเบา ลักขณา โกษมา วิรัตน์ กฤษบรรณราช  
เบญจมาศ ปะวะศรี บุญสมฤทธิ พึ่งแย้ม

หัวหน้าฝ่ายศิลป์ วิชา ชนะชัย

ฝ่ายศิลป์ คมจำ วิทักษบุศร หัตถ์ดรา วิสิษฐยุทธศาสตร์

เรื่องและจัดคอมพิว นิตยา อยู่เล็ก อนงค์ เนินอุไร

ฝ่ายบัญชี จุฑามาศ กฤษบรรณราช ผ่องพรรณ เนินอุไร วาตรี แซ่คู ปัญญา พรหมจรรย์

ฝ่ายจัดจำหน่าย บรรจง เนินอุไร มารศรี อินทรทัศน์ มนศรี พึ่งแย้ม

ฝ่ายสมาชิกและขายทางไปรษณีย์ บุญเอื้อ วงษ์จีน แสงเดือน บุญมี

พรทิพย์ แปลกโฮงส ไพบูลย์ ดันตยกุล

สำนักงาน 483/11-12 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400

โทร. 2483291-3, 2486603-4, 2452207, 2484579, 2455496, 2466463 (แฟกซ์)

พิมพ์ที่ บริษัท ขอบวณิชชา จำกัด 483/9-10 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง

ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400 โทร. 2455496, 2486466, 2466463 (แฟกซ์)

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายวิจารณ์ แก้ววิเชียร

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2536

## คำนำ

การศึกษาเรื่องจิตนั้น มีเรื่องสำคัญแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ การฝึกจิต และการใช้อ่านาจิต

1. การฝึกจิต ทำเพื่อให้เกิดความสงบ มีความสุขสบาย ปลอดโปร่งในด้านจิตใจ และความสงบนี้เอง จะทำให้เกิดอ่านาจิตหรือพลังจิต (กำลังภายใน) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ นั้นอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดมีปัญญารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพ

ความเป็นจริง ช่วยขัดเกลาให้จิตสะอาดขึ้น จนถึงจิตบริสุทธิ์ได้

2. การใช้อ่านาจิต ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลก เช่น วิชาเหินยวคง ใช้ทางป้องกันอันตราย หรือใช้ทางรักษาโรคก็ได้ วิชาดับพิษร้อนเช่นน้ำมันเดือด เราส่งอ่านาจิตลงไปทำให้เย็น ขณะที่กำลังเดือดอยู่ ก็เอามือล้วงดูได้ ตักกินได้ คนอื่นมาล้วงหรือตักกินก็ได้

หรือเหล็กเผาไฟจนร้อนแดง เอามือจับได้ เอามือกอบขึ้น

ได้ เมื่อคนหนึ่งดับพิษร้อนแล้ว คนอื่น ๆ ก็จับเหล็กแดงนั้นได้ วิชาดับพิษร้อนนี้ก็ใช้กันอันตราย เช่นเวลาวิ่งฝ่าออกจากไฟที่กำลังไหม้บ้าน หรือใช้ดับพิษร้อนของคนที่ถูกน้ำร้อนลวก ถูกไฟไหม้ ให้หายจากความทุกข์ทรมาน

การใช้อำนาจจิตในการทำ งาน การรักษาโรคต่าง ๆ การ สะกดจิต การทำให้เกิดความจำ ดี การป้องกันภัยอันตราย การ สะเดาะกุญแจ ดูทางใน การแปลง ชาติ การหายตัว การเพิ่มความ สามารถในการทำงาน ทำอาชีพ ให้ได้ผลดีขึ้น

เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องการ ใช้อำนาจจิต มีตำรา มีวิธีทำ มีครู สามารถสอนได้ ทำให้ดูได้ จนถึง ทุกวันนี้

ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการเล่น กล หรือการสะกดให้เห็นไปเอง แต่หมายถึงการทำได้จริงด้วย อำนาจจิต อำนาจคุณพระ ซึ่ง

เรียกว่า “พลังจิต”

จิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้อง อาศัยความรอบคอบ ความถี่ถ้วน และความตั้งใจจริงจัง การเรียน ฝึกจิต หรือใช้อำนาจจิตก็จะก้าว หน้าไปได้ดี ก้าวหน้าไปได้เร็ว

แต่ขออย่าได้ท้อถอย เพราะ การเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต้น และ การฝึกให้ได้สมาธิขั้นต้นนั้น เป็น เรื่องที่ทุกคนเรียนได้สำเร็จในเวลา เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในวันเดียว ก็เรียนรู้ และทำได้เองหลายอย่าง

การเรียนใช้อำนาจจิต ทำเพื่อ นำไปใช้ประโยชน์ ในทางโลก หรือส่งเสริมความก้าวหน้าให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังมุ่งมั่นที่จะ ให้ได้ประโยชน์ ทางธรรม คือ ฝึกจิตให้เกิดสมาธิขั้นต้นได้ เพื่อ ใหารู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงพอ สมควร และกล่อมเกล่าจิตใจให้ มั่นคง สุขุม ยึดความดี ศีลธรรม เป็นหลักทางใจได้ดีขึ้น

เป็นบันไดให้ก้าวไปสู่สมาธิ

ชั้นกลาง และชั้นสูง ต่อไปตาม  
ความปรารถนา

ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการจะฝึก  
ใช้อำนาจจิต จะฝึกมุ่งไปสู่ความ  
สุขสบายทางจิตใจ หรือทำใจให้  
สะอาดหมดจด ก็ตั้งใจฝึกสมาธิ  
วิปัสสนา เพื่อสำเร็จประโยชน์  
สมดังความปรารถนาต่อไป

แต่ควรจะเข้าใจให้ถูกต้อง  
ว่า การใช้อำนาจจิตเป็นนั้นไม่  
ต้องแบกหามไว้ รู้แล้วไม่ใช่ จะ  
ใช้เมื่อมีความจำเป็นดังนี้ก็ทำได้

เป็นการช่วยส่งเสริม ให้ฝึก  
สมาธิวิปัสสนาได้มั่นคงยิ่งขึ้น  
เพราะรู้จักวิธีควบคุมจิตได้ดีกว่า  
ธรรมดา และรู้วิธีใช้พลังในการ  
ป้องกันอันตราย ป้องกันภูตผีได้  
ทำให้กล้าที่จะฝึกจิตอย่างจริงจัง  
ไม่ระแวงไม่กังวลที่จะมีอันตราย  
ใด ๆ

ในการฝึกสมาธิ วิปัสสนา  
และการใช้พลังจิตพลังคุณพระ

## 5 วิทยาศาสตร์ทางใจ (1)

นั้น ในปัจจุบันไม่ได้ผลเท่าที่ควร  
เพราะเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก การใช้พลังจิต  
ไม่ฝึกตามลำดับขั้นจากง่ายไปหา  
ยาก ขึ้นต้นก็ข้าม ไปฝึกดาทิพย์  
ฝึกเหาะ ฝึกระลึกชาติได้ เป็นต้น

ประการที่ 2 การฝึกสมาธิ  
วิปัสสนาในขั้นต้น ก็ข้ามลำดับ  
ที่กล่าวไว้ในบทมหาสติปัฏฐานสี่  
และขาดคำอธิบายวิธีทำในแต่ละ  
ขั้น ลำดับขั้นที่กล่าวไว้ในมหา-  
สติปัฏฐาน 4 คือ

1. ลมหายใจเข้าออก ยาวก็  
รู้ สั้นก็รู้ชัด

2. ตั้งสติอยู่เฉพาะลมหายใจ

3. ระวังลมหายใจ คือ ทำ  
ให้ลมหายใจเบาละเอียดจนไม่  
ปรากฏ หรือจนถึงไม่มีการหายใจ (ฉาน 4)

4. ให้พิจารณาเห็นความเกิด  
ขึ้นในกาย และความเสื่อม ความ  
ดับในกายทั้งภายใน ภายนอก

ทั้ง 4 ข้อนี้ยังทำไม่ได้ดี ก็ ในเรื่องต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้ว  
รีบข้ามไปพิจารณาเวทนา จิตและ นั้นได้ง่าย ปฏิบัติได้จริง แล้วยัง  
ธรรม เกิดโอกาสให้ซักถาม และเรียน

วิทยาศาสตร์ทางใจจึงเป็น ปฏิบัติโดยตรง โดยติดต่อ  
แนวทางที่จะให้หลักการวิธีการ พ.อ.ชม สุคันธรัต โทร.  
พร้อมทั้งเปิดเผยเคล็ดลับ ให้ปฏิบัติ 585-0210, 5874126, 5878971



## สารบัญ

การค้นคว้าเกี่ยวกับอำนาจจิต	8
จิตและสภาพของจิต	33
วิธีการควบคุมจิต	41
หลักสำคัญในการฝึกจิต	52
ขีดความสามารถของอำนาจจิต	65
วิธีฝึกจิต	71
วิธีดำเนินการฝึกจิตและวิธีแก้ไขจิต	90
อุปายแก้นิรณ	99
อุปายในการแก้ไขจิต	113
วิธีใช้อำนาจจิตและปิดทวาร	125
ข้อคิดพิจารณาเกี่ยวกับอำนาจจิต	148





# การค้นคว้า เกี่ยวกับอำนาจจิต



ส่วนมากยังเข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่ว่า เมื่อคนเรายังต้องปฏิบัติงานประจำวันหรือมีอาชีพต้องทำงานต่าง ๆ อยู่ ย่อมไม่มีทางจะฝึกจิตหรือฝึกสมาธิได้ผล

หรือกล่าวง่าย ๆ ว่าการฝึกจิตนั้นไม่มีประโยชน์อะไรสำหรับคนที่ต้องมัวงานทำประจำอยู่วันละหลาย ๆ ชั่วโมง เป็นเพราะจิตต้องนึกคิดกังวลอยู่ในเรื่องการทำงาน เรื่องการกินคืออยู่ดี และความก้าวหน้า

จะฝึกจิตได้ผลถึงกับใช้ประ-

โยชน์ของอำนาจจิตได้ต่าง ๆ นั้น ก็จะต้องใช้เวลา และความพยายามมาก เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นนักบวช หรือผู้ที่ว่างงานและฐานะดีแล้วเท่านั้น

แต่เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาและวิจัยมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ก็ปรากฏผลว่าความเข้าใจดังกล่าว นั้น ยังคลาดเคลื่อนอยู่

กล่าวคือการฝึกจิตนั้นมีวิธีการฝึกอยู่มาก เมื่อทำการฝึกจิตวิธีใดวิธีหนึ่งแล้ว ย่อมได้รับประโยชน์ตอบแทนตามส่วน ดี

กว่าไม่ฝึกเสียเลยและมีหลายวิธี  
ที่ใช้ฝึกไปพร้อม ๆ กับการปฏิบัติ  
งานประจำวันได้

บางวิธีก็ใช้ฝึกในระหว่าง  
ที่ว่างงานชั่วระยะเล็กน้อย หรือ  
ขณะที่เริ่มนอนก็ได้ การฝึกไป  
ทีละเล็กทีละน้อยก็ได้ผลตามส่วน

อีกประการหนึ่งเมื่อเห็นคน  
ที่ลุยไฟได้ กอบโชที่เผาไฟจน  
แดงได้ ทดลองความเหนียวคงได้  
ทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดร้อนน้อย  
ไม่มีอันตราย

ในเมื่อเอามือจุ่มลงไปหรือ  
รักษาโรคบางอย่างด้วยอำนาจจิต  
ได้ และอย่างอื่น ๆ ที่ใช้สมาธิ  
ใกล้เคียงกัน ก็คิดเอาเองว่าเป็น  
ผู้มีความสามารถมาก คงจะต้อง  
ฝึกนานและฝึกได้น้อยคนที่สุด

ความจริงแล้วการกระทำดัง  
กล่าว เป็นเพียงอำนาจจิตขั้นต้น  
เท่านั้นซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากสมาธิขั้น  
ต้น ทุกคนอาจสามารถเรียนรู้และ  
ปฏิบัติได้จริงภายในเวลาไม่เกิน 2  
ชั่วโมง ต่อหนึ่งอย่าง ทั้งนี้จะต้อง

สอนให้เข้าใจเป็นขั้นขั้นตอน

ผู้เขียนได้เคยทดลองสอน  
ผู้ที่สนใจกว่า 3,000 คน มีทั้ง  
ประเภทอายุ 18 ปี ถึง 50 ปี  
ประเภทถือศาสนาคริสต์และเป็น  
นักบวชก็มี

ผลปรากฏว่า เรียนได้ผลดี  
ทุกคน

ทั้งนี้เพราะทุกคนก็มีสมาธิ  
และมีอำนาจจิตขั้นต้นอยู่แล้ว บาง  
คนก็ทำให้เกิดสมาธิได้เองโดย  
ไม่ต้องไปศึกษากับอาจารย์ใด แต่  
ยังขาดหลักการและวิธีการที่จะ  
นำไปใช้ จึงใช้ประโยชน์ของ  
อำนาจจิตไม่ได้ทุกโอกาสที่ตน  
ประสงค์จะใช้

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เมื่อเดิน  
คิดอะไรอยู่ด้วยความสนใจหรือ  
พอใจมาก เพื่อนที่รู้จักเดินสวน  
มาใกล้ ๆ ก็ไม่เห็นหรือเรียกใน  
คำแรกก็ยังไม่ได้ยิน

บางโอกาสอ่านหนังสือที่  
ถูกใจสนุกเพลิดเพลินก็อ่านได้  
ตลอดคืนไม่ง่วง หรือเมื่อจะต้อง

สอบเพื่อความก้าวหน้าที่สำคัญยิ่ง ก็ตั้งใจดูหนังสืออย่างจริงจัง ไม่ว่างหรือบางระยะไม่ได้ขึ้นเสียงวิทุที่อยู่อีกสัก ๆ

เหล่านี้ก็ล้วนแต่จิตเกิดสมาธิขึ้น และมีอำนาจจิตขึ้นนั่นเอง จึงเกิดความอดทนขยันขันแข็ง กว่าปกติวิสัย ทั้งยังเป็นเครื่องยืนยันว่า จิตมีแน่แท้จะล้มตายอยู่ทุก็เปิดอยู่ แต่เมื่อไม่มีจิตมากควบคุมประสาทหูและตาแล้ว ก็ไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน

ส่วนสมาธิขั้นกลางในขั้นที่ไม่ได้ขึ้นเสียงอะไรเลยเป็นเวลานานประมาณ 10-30 นาทีดังนี้บางคนก็ทำได้โดยไม่ต้องเรียนกับอาจารย์ก็มี เพราะผู้นั้นอาจจะฝึกไปพร้อม ๆ กันกับงานประจำวันหรือยามว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเป็นบุญของเขาเองจึงได้พบวิธีทำให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดอำนาจจิตโดยบังเอิญหรือโดยพิจารณารู้ขึ้นมา

ฉะนั้น จึงขอเน้นว่าสมาธิ

ขั้นต้นหรือการใช้อำนาจจิตขั้นต้นนั้น สามารถศึกษาได้สำเร็จในเวลาอันสั้น ส่วนสมาธิขั้นกลางหรือการใช้อำนาจจิตขั้นกลางนั้น ต้องใช้เวลามากและมีอาจารย์ที่สามารถ จึงจะเรียนได้สำเร็จ ทุกขั้นตอนของสมาธิขั้นกลาง

หนึ่งในระหว่างที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ โดยไม่มีการใช้อำนาจจิต ก็มีอำนาจจิตเกิดมากขึ้นตามลำดับที่สมาธิเดินสูงขึ้นไป และเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจดีกว่าการนอนหลับ นอกจากนั้นยังสามารถป้องกันอันตรายได้ในตัวดีขึ้นตามขั้นของสมาธิ

ส่วนการใช้อำนาจจิตนั้นเป็นการใช้พลังงาน เป็นการเสียพลังงานทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ถ้าใช้อำนาจจิตมากนัก ก็ให้โทษยิ่งกว่าการใช้กำลังกายมากเกินส่วนเสียอีก ซึ่งจะได้ทราบจากผลการวิจัยในตอนต่อไป

วิจัยที่ยืนยันว่าจิตหรือวิญญาณ มีจริงบ้าง

## การค้นคว้าเกี่ยวกับ จิตและอำนาจจิต ในต่างประเทศ

คำว่า “ต่างประเทศ” นี้ มุ่งหมายไปถึงประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกา ซึ่งได้มีการค้นคว้าและมีทุนสนับสนุนอยู่มาก

การค้นคว้าและทดลองด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อแสดงว่าจิตหรือวิญญาณไม่มีนั้น มีการพิจารณาและวิจัยกันหลายอย่าง แต่ก็ไม่มีเหตุผลเพียงพอ

แต่ถึงกระนั้นก็ยังทำให้คนเป็นจำนวนมากหลงเชื่อไปได้ เป็นเวลาหลายสิบปี เชื่อดำวยอำนาจของอุปาทานไปยึดมั่นว่าผู้ค้นคว้าวิจัยนั้นเป็นบุคคลสำคัญหรือค้นคว้าเรื่องอื่น ๆ ได้ดีหลายอย่างให้เป็นประจักษ์พยานอยู่แล้ว เรื่องนี้ได้ยกตัวอย่างการวิจัยครั้งสำคัญมาให้ดูแล้วในตอนก่อน

ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างการ

หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 การค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ในด้านคัดค้านว่าจิตไม่มีนั้น ก็ยังหาข้อพิสูจน์ที่น่าเชื่อไม่ได้ นอกจากนั้นผลการค้นคว้ายังโอนเอียงให้เข้าใจไปในทางที่ว่าจิตมีจริงเสียอีก

ฉะนั้น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 นักวิทยาศาสตร์ก็เริ่มมีความเชื่อมั่นว่า จิตมีจริงและมีอำนาจ หรือพลังที่จะช่วยส่งเสริมให้พลังทางกายดีขึ้น หรือทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติเจ็บป่วยได้ จะได้นำเอาผลการค้นคว้ามากล่าวเป็นบางประการต่อไป

จากบทความเรื่องวิธีทำให้ท่านสบายไปตลอดปี ในหนังสือ **รีดเดอร์ไคเจส** กล่าวว่า “มนุษย์เราแต่ละคนต่างก็มีพลังเพื่อความสมบูรณ์ นั่นคือพลังของอารมณ์อันแจ่มใส”

บทความนี้มีผลการทดลองของนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน เช่น วิลเลียมเจมส์ กล่าวว่าอารมณ์มี 2 ชนิด คือ อารมณ์เสีย และ อารมณ์ดี

เมื่อคนเรามีอารมณ์เสียแล้ว อวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อหรือต่อมต่าง ๆ จะถูกกระตุ้นประสาทจากสมองกระตุ้นแรงเกินกว่าธรรมดา

อารมณ์เสียนั้นมีหลายอย่าง เช่น ความโกรธ ความผิดหวัง ความอาฆาต ความวิตกกังวล ความกลัว ความท้อถอย ความเศร้าโศกเสียใจ ความไม่พอใจ

เมื่อมีอารมณ์ดี อวัยวะต่าง ๆ จะถูกกระตุ้นอย่างพอดี ไม่มีส่วนใดที่ตึงเครียด หรือหย่อนเกินไป

เวลาโกรธกล้ามเนื้อส่วนปลายของกระเพาะอาหารจะหดตัวแน่นมาก จนอาหารผ่านออกมาไม่ได้ ระบบทางเดินอาหาร

เช่น ลำไส้จะเกิดอาการเกร็ง ขณะเดียวกันจำนวนเม็ดโลหิตแดงก็จะเพิ่มขึ้น โลหิตจะแข็งตัวเร็วขึ้น อาการจะเป็นอยู่อย่างนี้ จนกว่าความโกรธจะค่อย ๆ ลดลง

ในเวลาโกรธมาก ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 130 จะขึ้นถึง 230 หรือกว่านี้

ผลเหล่านี้แหละเป็นผลร้ายต่อร่างกายอย่างยิ่ง บางคนถึงกับเจ็บป่วยไม่สบายไป เพราะความโกรธของตนเอง และเคยพบบ่อย ๆ ที่คนโกรธถึงขีดสุดหัวใจจะขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยงเพราะเส้นโลหิตตีบ บางที่ถึงกับเป็นลมตายไปก็มี

ดร. HANDS SELYE ได้ทดลองให้เห็นว่าอารมณ์เสียอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เกิดการป่วยไข้ขึ้นได้ นอกจากนี้ได้วิจัยพบว่าอารมณ์ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้าโศก และอารมณ์ตึงเครียดอย่างอื่น

ทำให้เกิดอาการเจ็บกล้ามเนื้อ

เรื่องนี้เพิ่งมารู้กันแน่นอน เมื่อคราวสงครามโลกครั้งที่ 2 ส่วนในสงครามโลกครั้งที่ 1 นั้น ทหารจำนวนมากที่ออกรบในแนวหน้า เป็นโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเพราะเอ็นและกล้ามเนื้ออักเสบ

แต่ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 นั้น ยังเชื่อกันว่าโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อดังกล่าวนั้น เป็นด้วยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นเหตุ เช่นอากาศชื้น และความเป็นอยู่ไม่ดี ในสงครามโลกครั้งที่ 2 จึงปรากฏผลว่าไม่ใช่เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุ

รบในเขตหนาว เขตร้อน หรือสภาพอื่น ๆ ทหารก็เป็นโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อเท่า ๆ กัน แต่จะเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เคลื่อนที่ใกล้แนวรบเข้าไปทุกที

เมื่อค้นคว้าดูก็ลงเอยกันว่า โรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น

กันนั้นเป็นเพราะอารมณ์เสีย ทำให้ประสาทเคร่งเครียดเกินไป

อาการดังกล่าวนี้คนทั่ว ๆ ไปอาจเป็นได้เหมือนกัน โดยเฉพาะคนที่ถูกบังคับให้ทำอะไรที่ตนไม่ชอบ เมื่อต้องทนทำไปนาน ๆ ก็จะได้เจ็บป่วยดังกล่าวได้

ผู้ป่วยที่บอกว่ามีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยเรื่อยลงไปจนถึงต้นคอนั้น ปรากฏว่า 85 เปอร์เซ็นต์เกิดการเจ็บป่วยเช่นนั้น เพราะอารมณ์ตึงเครียดเป็นเหตุ คนที่ปวดท้องคิดว่าตนเป็นแผลที่กระเพาะ มีประมาณครึ่งจำนวนที่เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์มากเกินไปเป็นเหตุ

จากการวิจัยอย่างกว้างขวางลงเอยว่า กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปเพราะอารมณ์ได้

บทความนี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การที่คนจะมีความสุขสมบูรณ์นั้น ต้องเป็นคนมีอารมณ์ดีอยู่

เสมอ การมีอารมณ์คืออยู่เสมอนี้เป็นยาวนานเอกที่ทำให้ร่างกายมีความสุขสมบูรณ์เท่า ๆ กับยาพวกปฏิชีวนะ หรือเป็นยาพวกฮอร์โมนและคอร์ติโซน

วิธีทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนในจำนวนพอคั้นก็คือการมีอารมณ์คืออยู่เสมอ

มีคนใช้รายหนึ่งรู้สึกเจ็บแน่นแถวหน้าอกระหว่างทำงานก็ไม่ได้เอาใจใส่ แต่พอไปหาแพทย์ แพทย์บอกว่าสงสัยจะเป็นโรคหัวใจ

คนใช้รายนี้ก็ตกใจนึกว่าตนเป็นมากมายหนักเหลือเกิน จึงเที่ยวไปหาผู้เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจหลายแห่งไม่เป็นอันทำงาน

ผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นตรวจไม่พบว่ามีโรคอะไร ให้กลับไปทำงานตามเดิม เมื่อไปทำงานตามเดิม ก็รู้สึกหายไปเอง

ทั้งนี้ก็เพราะเวลามีเรื่องคิดมาก มีกังวลมากมาย ก็เกิดอาการเจ็บไข้ขึ้นได้ เมื่ออารมณ์ดีก็ช่วยให้โรคหายได้

ตามรายงานการค้นคว้าที่อเมริกาปรากฏว่าได้ยอมรับเอาเรื่องจิตทำให้เกิดโรคต่าง ๆ นี้ขึ้นมาเป็นหลักสูตรของแพทย์อีกวิธีหนึ่ง เรียกว่า ไฮโคโซแมติก เมดิซิน และได้พากันพิสูจน์ให้เห็นว่า การกระทบกระเทือนทางใจมาก ๆ ทำให้อวัยวะปฏิบัติหน้าที่ผิดปกติ ทำให้เซลล์ของร่างกายเกิดโรคขึ้นได้ และทำให้อวัยวะเปลี่ยนรูปไปได้

นายแพทย์ไวล์ฟ และวูลฟ์ แห่งโรงพยาบาลเพนซิลเนีย ผู้เชี่ยวชาญทางโรคประสาทได้ให้คำจำกัดความคำ “ไฮโคโซแมติก เมดิซิน” ว่า เป็นวิชาแพทย์ที่อาศัยสมมติฐานและวิชาจากจิตดังกล่าวนี้ ก็มีโรคหืด น้ำมูกไหล กระเพาะและลำไส้อักเสบ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะเรื้อรัง ลมพิษ ผื่นคัน ถ้ายับสสาวะรดที่นอน ปวดประจำเดือน จามบ่อย ๆ ฯลฯ

ศาสตราจารย์ไวล์ฟและวูลฟ์

ได้ทดลองคนไข้รายหนึ่งชื่อ ทอม ซึ่งเป็นโรคกระเพาะดิบ ได้เปิดหน้าท้องและคอยสังเกตผลทางจิต

เวลาทอมตื่นเร็งเบิกบานและเวลาหิวกระเพาะจะห่ม มีน้ำย่อยไหลออกมามากและที่ผิวกระเพาะมีเลือดคั่ง

กระเพาะบีบตัวบ่อยขึ้นเมื่อเวลาทอมเศร้าเสียใจ ผิวกระเพาะจะซีดและแห้ง หลังจากที่มีความโศกเศร้ามาก จะทำให้มีโลหิตไหลออกมาเป็นหย่อม ๆ ผิวอ่อนของกระเพาะจะหนาและแข็งขึ้นเมื่อทุกข์โศกหายไป ทุกอย่างก็ผิดปกตินั้นหายไปด้วย

ระยะที่กระเพาะเปลี่ยนแปลงมาก ๆ นี้ ถ้ามีการกระทบกระเทือนที่ผิวอ่อนของกระเพาะบ่อยๆ จะเกิดแผลง่ายที่สุด เมื่อโกรธมากก็จะมีโลหิตมากั่งในกระเพาะมากขึ้น ในเวลากระเพาะซีดใบหน้าก็ซีด และเวลากระเพาะแดงเพราะมีโลหิตมากั่งมาก ใบหน้าก็มีสีแดงด้วย

ดร.เวส แห่งมหาวิทยาลัย

กาลิฟอร์เนีย เป็นหัวหน้าค้นคว้าโรคมะเร็งที่เกี่ยวกับจิต สรุปผลการค้นคว้าว่า คนไข้ที่ชอบซ่อนความรู้สึกในใจ มีอารมณ์เคร่งเครียดในใจ จะเป็นเหตุให้โรคมะเร็งเจริญเติบโตได้เร็วขึ้น ส่วนคนไข้ที่จิตใจเบิกบาน โรคมะเร็งก็จะเจริญหรือกำเริบขึ้นได้ช้า

ที่มหาวิทยาลัยกาลิฟอร์เนีย ได้ทดลองพิสูจน์ว่ากาแฟทำให้คนนอนไม่หลับจริงหรือไม่ โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 พวก ก่อนเข้านอนให้พวกหนึ่งดื่มกาแฟ อีกพวกหนึ่งดื่มนม

ปรากฏว่าพวกดื่มนมกาแฟนอนไม่ค่อยหลับ แต่พวกดื่มนมนอนหลับสนิทได้เร็ว

การทดลองครั้งหลังได้สกัดเอากรดที่ทำให้คนนอนไม่หลับในกาแฟเอาไปใส่ในนม ทดลองให้นักศึกษาเป็นจำนวนมากดื่มาก่อนนอนอีก

ปรากฏผลว่า พวกที่ดื่มนมที่มี



ธาตุทำให้ร้อนไม่หลับ กลับนอนหลับสนิทเร็วตามเดิม และพวกที่ดื่มกาแฟนั้น ก็นอนไม่ค่อยหลับดังคราวก่อนนี้

แสดงว่าอำนาจจิตที่เกิดเพราะความยึดมั่น เชื่อมั่นนั้น ก็ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง ทำให้ร้อนไม่หลับได้

ในต่างประเทศ สมาคมค้นคว้าทางจิตได้พยายามพิสูจน์ทดลองเกี่ยวกับอำนาจจิตมากมายในด้านอื่นที่นิยมกันคว้ามามากในลำดับถัดลงมาก็คือ การสะกดจิต นอกนั้นก็เกี่ยวกับ การรับส่งข่าวทางจิต การเห็นด้วยจิต (ไม่ต้องใช้ตา) การฝึกจิต หรือ ควบคุมจิต และ การค้นคว้าเรื่องวิญญาณ

จูโรแมง ชาวฝรั่งเศสได้พิมพ์หนังสือที่กรุงปารีส พ.ศ. 2467 ชื่อว่า "การเห็นที่ไม่ต้องใช้ตา" เขายืนยันในหนังสือ ว่ามีหลายคนที่สามารถเห็นได้โดยไม่ต้องใช้ตามองดู ผู้ที่เห็นได้ดังนี้

จะอยู่ในภาวะอย่างหนึ่งคล้าย ๆ คนถูกสะกด

จูโรแมงเล่าว่า เขาเองได้เข้าสมาธิอยู่ร่วม 150 ชั่วโมง จนกระทั่งสามารถเห็นสิ่งของ และอ่านหนังสือได้ขณะปิดตาอยู่

นางสะแตนลี เห็นสีต่าง ๆ ได้โดยการสัมผัส ดร.ยูทซ์ ศาสตราจารย์แผนกจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยบาร์นาด ในนิวยอร์ก ทดลองพร้อมกับศาสตราจารย์อื่น ๆ อีกหลายคน

การทดลองนั้นกระทำเมื่อ พ.ศ. 2506 โดยให้นางสะแตนลี ซึ่งอายุ 42 ปี ยื่นมือเข้าไปในกล่องที่มีรูสำหรับสอดแขนเข้าไป เอาเศษผ้าสีต่าง ๆ หุ้มด้วยพลาสติกบาง ๆ ให้ถูกคลำไม่เกิน 2 นาที ปรากฏว่าทายสีได้ถูกต้อง

นางสะแตนลีเล่าว่า นางต้องเข้าสมาธิให้ลึกก่อนจึงทายได้ถูก

วิชาสะกดจิตเริ่มนิยมกันในยุโรปตั้งแต่ ค.ศ. 1734 (พ.ศ.

2277) นายแพทย์เมสเมอร์ แห่ง  
กรุงเวียนนา ได้รักษาโรคโดยใช้  
วิธีสะกดจิตจนมีชื่อเสียงโด่งดัง  
เอมิลคูเอ ได้ตั้งโรงเรียนสอนวิชา  
สะกดจิตเป็นคนแรกที่เมืองนังซี

เมสเมอร์ได้เคยรักษาโรคของ  
ขุนนางผู้หนึ่งซึ่งเป็นโรคกล้ามเนื้อ  
รัดตึงปวด เจ็บอย่างรุนแรง นาย-  
แพทย์อื่นตรวจไม่พบสาเหตุและ  
รักษาไม่หาย

เมสเมอร์รักษาด้วยการขู่ใจ  
โดยเอานิ้วมือแตะตรงที่ปวดแล้ว  
ถามว่า รู้สึกร้อนหรือเปล่า เมื่อ  
ขุนนางผู้นั้นบอกไม่ร้อน เขาก็  
บอกว่าเมื่อไม่ร้อนก็ไม่มีโรคอะไร  
เป็นแต่เพียงโรคอุปาทานหรือคิด  
ไปเอง

ทำดังนี้ 3 ครั้ง และย้ำว่า  
การเจ็บปวดเป็นด้วยนึกคิดไปเอง  
จึงรู้สึกไปว่าเจ็บปวด ส่วนร่างกาย  
นั้นสมบูรณ์ดีทุกอย่าง การขู่  
ใจและเน้นหนักแน่นทำให้โรค

เจ็บปวดนั้นหายไปได้

แต่ต่อมาเกิดเจ็บปวดขึ้นอีก  
เมสเมอร์จึงใช้วิธีสะกดให้หลับ  
แล้วขู่ขึงใจในขณะที่หลับ และ  
ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง โรคที่ปวดก็หาย  
ขาดไม่กลับเป็นอีก

เนื่องจากการค้นคว้าทาง  
สะกดจิต ยังไม่พบหลักเกณฑ์  
อันแท้จริง ส่วนมากวางหลักเกณฑ์  
ที่สำคัญคือ ฝึกให้สายตาแข็ง ฝึก  
ให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และ ฝึก  
บังคับผู้อื่นอย่างง่ายก่อน

เช่น เวลาเดินสวนกันตั้งใจ  
ไว้ให้แรงกล้าว่าให้คนเดินสวน  
มานั้น หลีกไปทางขวา ดังนี้  
เป็นต้น การสะกดก็ตั้งจิตให้มั่นคง  
แล้วขู่ขึงใจอย่างซ้ำ ๆ หนักแน่น  
และใช้เสียงเบาพอควร ขึ้นต้นก็  
ขู่ใจให้หลับก่อน เมื่อสั่งให้หลับ  
ได้ดีแล้ว ต่อไปก็สั่งให้เป็นไป  
ต่าง ๆ ในเรื่องที่ไม่ฝืนใจหรือ  
ขัดใจผู้ถูกสะกด

ผู้เขียนได้ติดตามการค้นคว้า  
ของต่างประเทศหลายด้าน และ

ได้เขียนรายละเอียดวิจัยเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย หรือสิ่งที่ถูกที่ผิดไว้โดยละเอียดแล้ว

สำหรับเรื่องการสะกดจิต ได้พบว่ามีผู้เริ่มจับหลักเกณฑ์ที่ต้องได้คือ นายเลทเนอร์ คอนราดี แห่งนิวยอร์ก

เขาเน้นเรื่องการควบคุมจิต และการควบคุมการหายใจ เขาได้กล่าวว่า

“ปัจจัยสำคัญในการสะกดจิต เพื่อควบคุมความตั้งใจของผู้ที่ถูกสะกด ก็คือการควบคุมการหายใจของเขา (ผู้ถูกสะกด)”

นายเลทเนอร์ใช้วิธีหายใจเข้าให้ลึกและหยุดนิ่ง 10 วินาที แล้วหายใจออกช้า ๆ และควบคุมให้ผู้ถูกสะกดหายใจเข้าออกในจังหวะเดียวกัน

การควบคุมการหายใจนี้ก็เป็น การช่วยให้จิตเป็นสมาธินั่นเอง จึงตรงกับความจริงที่ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีพลังหรืออำนาจทำอะไรได้แปลก ๆ แต่นักสะกด

จิตอื่น ๆ ส่วนมากเน้นหลักสำคัญว่า ต้องฝึกให้สายตาแข็งจึงจะสะกดได้สำเร็จ ซึ่งไม่ตรงกับความจริง

เพราะมีการสะกดจิตในระยะไกลกันได้ในระยะ 2-3 กิโลเมตร ซึ่งการสะกดจิตระยะไกลก็ไม่ว่าจำเป็นต้องใช้สายตาแข็ง ถึงแม้ว่าหลักสำคัญไม่ถูกต้องก็ทำได้สำเร็จ เพราะต่างก็มีหลักข้ออื่นที่พาติดมาในด้านการทำจิตใจให้เป็นสมาธินั่นเอง

นายเลทเนอร์ใช้หลักควบคุมการหายใจทั้งผู้สะกดและผู้ถูกสะกด ประกอบกับการพูดจูงใจ และได้กล่าวถึงขั้นตอนในการทำให้ผู้ถูกสะกดมีความรู้สึกไปต่าง ๆ และทำให้หมดความรู้สึกเป็นบางบริเวณ เช่น การสะกดเพื่อการถอนพิษโดยไม่ต้องฉีดยาชา เป็นต้น

นักสะกดจิตส่วนมาก ก็เขียนหลักวิชาในการคัดเลือกผู้ที่

จะนำมาสะกด การสะกดให้หลับ และการสะกดตั้ง

การคัดเลือกคนที่จะนำมาสะกดใช้หลักว่า ผู้ที่จะสะกดได้นั้นต้องเป็นผู้ที่ยินยอมให้สะกดเป็นบุคคลที่ไม่เมาสุรา ไม่เป็นลมบ้าหมู ไม่มีความโศกเศร้า เป็นต้น

การสะกดตั้งนั้น กระทำเมื่อสะกดให้หลับแล้ว เช่น สั่งให้หมดความรู้สึกหรือชาในบางบริเวณ เอาเข็มแทงก็ไม่มีรู้สึก ถอนฟันก็ไม่มีรู้สึกเจ็บ สั่งให้ตัวแข็ง หรือให้เป็นตัวละคร หรือเป็นใครคนหนึ่งก็ได้ แล้วเขาก็แสดงท่าทางหรือตอบเรื่องราวของคนนั้นได้

การที่วางหลักการวิธีการที่ไม่ถูกต้องสมบูรณ์นั่นเอง จึงทำให้ผู้ฝึกสะกดจิตล้มเหลวกันเป็นจำนวนมาก

หลักการที่ผู้เขียนค้นพบก็คือ ต้องรู้วิธีรวมพลังจิตและส่งพลังจิตไปยังผู้ถูกสะกด ส่วนวิธี

การนั้นก็คือ ต้องส่งไปยังจุดรวมประสาท โดยรวมลงเป็นจุดเล็ก

ถ้าจะให้ได้ผลโดยฉับพลันทันที ต้องพุ่งจิตไปในจังหวะที่ผู้ถูกสะกดอ่อนแอที่สุด วิธีนี้เรียกตามคำরাว่า วิธี นารายณ์แผลงศร

การค้นคว้าเรื่องวิญญาณได้มีสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณในประเทศอังกฤษ อเมริกาและในยุโรป ระยะที่ค้นคว้ากันอย่างกว้างขวางเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2440

ความมุ่งหมายก็เพื่อที่จะพิสูจน์ทดลองว่า จิตของบุคคลเราจะถูกควบคุมด้วยจิตผู้อื่นได้หรือไม่ วิญญาณผู้ที่ล่วงลับไปแล้วจะยังคงเหลืออยู่หรือไม่

มีนักวิทยาศาสตร์และนายแพทย์ที่มีชื่อเสียงร่วมกันค้นคว้าหลายคนในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เซอร์เจมส์ ได้รวบรวมหลักฐานการทดลองพิมพ์เป็นหนังสือชื่อ เซอร์ไววอด

เรื่องราวการเข้าทรงในหนังสือบางเรื่อง ก็น่าอัศจรรย์จนแทบ

ไม่น่าเชื่อ เซอร์วิลเลียม ซึ่งเป็นสมาชิกในสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณก็ได้แต่งหนังสือยืนยันการค้นคว้าตั้งแต่ปี 1872 (พ.ศ.2415) ไว้หลายเล่ม เช่น หนังสือการค้นคว้าเรื่องวิญญาณ

ในปี 1871 (พ.ศ.2414) เซอร์วิลเลียมได้ทดลองให้คนทรงชื่อ โฮม เข้าทรงประมาณ 50 ครั้ง ในการเข้าทรงนั้นสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณได้บันทึกไว้ บางครั้งได้เห็นตัวคนทรงที่ชื่อโฮมนี้ ค่อย ๆ ลอยขึ้นจากพื้นสูงประมาณ 6 นิ้ว ลอยอยู่ประมาณ 10 วินาที

ครั้งหนึ่งคนทรงนี้ได้เอามือถนไฟเทียนช้า ๆ โดยไม่รู้สึกร้อน อีกครั้งหนึ่งได้ก๊วยถ่านในเตาที่กำลังลุกแดงอยู่แล้วหยิบเอาก้อนหนึ่งวางลงบนมือขวา ผู้ได้เห็นการเข้าทรงของนางเกดดี และนายโฮมได้เขียนรับรองไว้หลายคน

ศาสตราจารย์ริเชท แห่งซอร์บอนน์ ได้ทดลองเกี่ยวกับ

คนทรงต่าง ๆ อยู่ 30 ปี ได้แต่งหนังสือเรื่อง 30 ปี แห่งการค้นคว้าเรื่องวิญญาณ

เซอร์อาเทอร์ ซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสมาคมการค้นคว้าทางวิญญาณของอังกฤษ ได้เขียนยืนยันเรื่องการเข้าทรงไว้มาก เขากล่าวว่า การเข้าทรงไม่ใช่จะหลอกลวงเสียทุกรายไป และได้ทดลองกับคนทรงทั้ง 3 ทวีป ได้พบคนที่หลอกลวงไม่เกิน 4 ครั้ง

บางครั้งคนทรงที่เคยเข้าทรงได้ผลดี ก็หลอกลวงได้ เมื่อคนทรงอยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น โดยที่คนทรงเองก็ไม่ได้รู้ตัว ผู้ชำนาญในการสังเกตอาการกิริยาของคนทรงเมื่อยังเข้าทรงไม่สนิท ย่อมไม่เอาใจใส่ในตอนนั้น

เซอร์อาเทอร์ เคยได้เห็นร่างผู้ตายชัดเจนเดินได้รอบ ๆ ห้อง เคยเอามือสัมผัสศพ เคยเห็นคนทรงบางคนทำอะไรแปลก ๆ เช่นเมื่อเชิญวิญญาณข้างเขียนที่ตายมาเข้าทรง ก็ว่าครูปได้้อย่างรวดเร็ว

เร็วเหมือนรูปที่แขวนอยู่ในห้อง  
รับแขกที่บ้าน เป็นต้น

ในประเทศเยอรมัน ศาส-  
ตราจารย์ทางจิตศาสตร์ ชื่อ บารอน  
ประจํามหาวิทยาลัยมุนิกซ์ ได้ใช้  
เวลาในการทดลองเรื่องวิญญาณ  
ถึง 15 ปี โดยอาศัยคนทรงหลาย  
คน บางคราวก็ปรากฏเป็นตัวคน  
ที่ตายไปแล้วชัดเจนก็มี

ที่อเมริกา ศาสตราจารย์เจมส์  
ก็ได้เขียนรับรองถึงการพิสูจน์  
เรื่องรูปถ่ายเกี่ยวกับวิญญาณ ลง  
พิมพ์ในหนังสือพิมพ์ของสมาคม  
ค้นคว้าทางวิญญาณแห่งประเทศไทย  
อเมริกา

การค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึก  
จิตควบคุมจิตของต่างประเทศ  
ส่วนมากก็มีแนวทางคล้าย ๆ กัน  
คือ ฝึกด้วยวิธีนึกคิดเพื่อให้จิต  
สงบ หรือรวมความนึกคิดมาอยู่  
เรื่องเดียว ประการหนึ่ง และอีก  
ประการหนึ่ง ฝึกนิสัยหรือความ  
สามารถประจำตัว ตัวอย่างเช่น  
การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิของ นาย

ยี่.เอ.ดันลอป

นักปราชญ์ทางจิตวิทยาชาว  
ยุโรปสอนให้นั่งทำสมาธิในวิธี  
นึกคิดตามที่เขาวางไว้ดังนี้คือ ให้  
คิดว่า

1. เราเป็นเจ้าของหัวใจของเราเอง
2. เราเป็นศิษย์คนสนิทของสวรรค์
3. ความรักของเราเป็นของสดชื่น
4. อำนาจของเราเป็นของกล้าแข็ง
5. ความรู้ของเรากำลังเฟื่องฟูงู่ฟ้า
6. เราเป็นคนมีความสุข มีความแข็งแรง
7. เราเป็นคนมีอำนาจในร่างกายและในบุคคลอื่น
8. คุณพ่อคุณแม่ของเราเป็นผู้ควรเคารพบูชา
9. คุณของศาสนา และคุณของนายเป็นสิ่งที่ใครจะลบล้างไม่ได้ เราจะต้องต้านทานไว้เสมอ

10. เราเป็นผู้สูงสุดในจำนวนของคนทั้งหมด

11. เราพอใจในความคิดของตัวเอง

12. เรามีเมตตาปรานีต่อคนทั่วไป

13. ความคิดของเราหนักเหมือนอย่างก้อนเหล็ก สามารถทุบตีอุปสรรคให้แหลกละเอียดไปได้

14. ความต้องการใด ๆ ต้องสำเร็จแก่เราทั้งหมด

15. เราคิดว่าในโลกนี้ไม่มี ความชั่วร้าย เราจะไม่คิดความชั่วร้าย จะไม่ฟังคำหยาบ จะไม่ดูสิ่งที่รกตา และจะพูดแต่คำอ่อนหวาน

16. เราขอขอบใจผู้ประทานชีวิตให้แก่เราโดยแท้จริง ฯลฯ

ความคิดที่เขาวางไว้นี้ ให้เราเลือกเอาแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง หัดจิตใจขณะใดขณะหนึ่งตามแต่ความสะดวก จะเอาข้อไหนก็คิดข้อนั้นไปจนกระทั่งใจมันคง เกิด

ความกล้าหาญ

วิธีรักษากายาจิตไว้ ก็ใช้วิธีคิดดังกล่าววันละ 2 ครั้งคือ ก่อนนอนและเวลาตื่นนอน

การฝึกนิสัย หรือความสามารถประจำตัวนั้น นักปราชญ์ทางจิตศาสตร์ให้หลักการฝึกตามขั้นดังนี้

1. หัดบังคับการหลับและตื่น  
เมื่อหัดบังคับการหลับให้เป็นไปตามเวลาได้แล้ว ก็หัดบังคับการตื่นให้เป็นไปตามเวลาที่ต้องการ ทั้งนี้โดยตั้งใจลงไปอย่างแน่วแน่เอาจริง ต้องเป็นคำสั่งที่เด็ดขาดจากจิตใจ

2. บังคับความคิดให้ปลอดโปร่งในเวลาตื่นนอน

เวลาตื่นนอนมักจะจ้วเจีย เชื่องซึม ไม่อยากทำอะไร และใจมักหงุดหงิด โกรธง่าย เกลียคง่าย มีหลักอยู่ว่าให้เอาความคิดเมื่อวานมาต่อกับความคิดวันนี้ จะเอาความคิดอะไรก็ได้

ก่อนจะนอนหลับ ขอให้ฝึก

ว่า พรุ่งนี้เราจะทำอะไรบ้าง จดงานไว้ในแผ่นกระดาษ พอตื่นขึ้นก็หยิบขึ้นมาดูทันที หรือเวลาจะหลับไม่ต้องนึกคิดอะไรเลย พอตื่นขึ้นก็รีบนึกถึงงานประจำวัน

3. ความเป็นผู้วางจิตใจให้เป็นปกติ

โดยลืมเหตุการณ์ที่เลวร้าย คิดว่าสิ่งทั้งหลายต้องตกอยู่ในธรรมดาของโลกจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราต้องเป็นนายตัวเอง สามารถข่มเหตุร้ายด้วยการวางจิตใจให้เป็นปกติ

4. การระงับใจไม่ให้ตื่นเต้น

โดยให้พยายามบำรุงกำลังลมหายใจให้เข้มแข็ง หายใจให้ยาวและลึก และให้นึกว่าเรามีความแข็งแรงพอที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นได้ เมื่อได้ประสบความสำเร็จก็ฝึกสงบจิตใจให้เป็นปกติไม่ตื่นเต้น การที่หัวใจตื่นเต้นนั้นเป็นภัยแก่จิตตานุภาพอย่างแข็งแรง

5. หักเปลี่ยนความคิดได้ในเวลาที่ต้องการ

เช่น ขณะอ่านหนังสือเล่มหนึ่งอย่างเพลิดเพลิน แล้วหยิบหนังสือเล่มอื่นขึ้นอ่านแทนเปลี่ยนความคิดมาสู่เล่มใหม่ได้ทันที

6. หักเปลี่ยนนิสัยจากร้ายมาเป็นดี

เช่น เคยมีนิสัยกล่าวคำหยาบ โกรธง่าย เกล็ดง่าย ก็พยายามเปลี่ยนเสีย เมื่อเปลี่ยนเป็นดีได้แล้วก็รักษานิสัยดีไว้

เมื่อได้ฝึกให้จิตมีอำนาจ หรือ อานุภาพดังกล่าวแล้วได้ผลดี ก็ฝึกใช้อำนาจจิตอย่างแรงบังคับผู้อื่นและเหตุการณ์ต่อไป

อำนาจจิตบังคับคนอื่นนั้นก็มุ่งหมายให้บุคคลอื่นเกิดมีความเกรงกลัว หรือมีความรัก ขอบกระทำตามในสิ่งที่ตนประสงค์ด้วยความพอใจ

ทั้งนี้ได้สอนหลักการสำคัญไว้ว่า ให้หักส่ายตาแข็ง ทำให้เสียงชัดเจนแจ่มใส ตำรวมอริยาบถ และหักความคิดชักจูงคนอื่น

การหักส่ายตาแข็ง เขาสอน



ให้ดูกระจกเงาโดยไม่กะพริบตา ฝึกจนดูได้นานและหัดดูแสงแดดอ่อน ๆ ลืมตากว้าง ๆ โดยไม่กะพริบ ขยายเวลาดูออกไปให้นาน ค่อยไปเมื่อเวลาพูดกับใคร ก็หัดมองดูตาของผู้ที่พูดด้วย ไม่หลบสายตา

(ข้อพิจารณา หลักการฝึกสายตาไม่ควรนำมาใช้เพราะให้โทษมากกว่าคุณ เป็นการฝึกกายไม่ใช่ฝึกจิตโดยตรง)

ทำให้เสียงให้ชัดแจ่มใส ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า ผู้นั้นจะต้องเชื่อฟัง คำที่ตนพูด ทั้งนี้ต้องมีสมาธิ และรักษากายของจิตของตนไว้ด้วย

การหัดให้เสียงแจ่มใสและมีจังหวะในการพูดดีนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือ พอดีนอนเช้าก็ลงมือฝึกการพูดไปเลยทีละขั้ว คนพูดค่อยไม่ชัดถ้อยชัดคำแสดงว่ามีใจขาด

การฝึกหัดจงใจผู้อื่น ทำตนให้มีจิตเข้มแข็ง รวมความคิดพุ่งไปยังบุคคลคนหนึ่ง โดยนึกให้

เขารักและเชื่อถือตน หรือเกรงกลัวตน ขึ้นแรก ๆ อาจไม่ได้ผล แต่ต้องพยายามไม่ลดละ

เมื่อจิตมีอำนาจแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ก็ฝึกบังคับคนอื่นในระยะไกล เช่นใช้กำลังจิตนี้ปลุกให้คนที่นอนหลับอยู่ในระยะไกล 2-3 กิโลเมตร ตื่นขึ้น โดยสำรวจจิตบังคับอยู่ในใจว่า “จงตื่น จงตื่น” หลาย ๆ ครั้ง หรือรวมจิตเรียกให้มาหา เป็นต้น

การบังคับเหตุการณ์ ขึ้นแรกสอนให้ตั้งความมุ่งหมายอันแท้จริงในชีวิต หรือในกิจการที่ทำ เช่น มุ่งให้ได้ตำแหน่งอันมีเกียรติอันใดอันหนึ่ง โดยตั้งความมุ่งหมายไว้ให้สูงที่สุด มุ่งหมายจะต้องการอะไรเป็นจุดหมายสำคัญ ก็พยายามทำทุกอย่างให้สำเร็จให้ได้ สำรวมจิตบังคับให้เหตุการณ์ที่ดีมาเกิดกับเรา

นายเคลคาร์เนกิ ได้รวบรวมหลักการที่ดีไว้มาก ซึ่งแปลเป็นไทย จำหน่ายแพร่หลาย โดยใช้

ข้อหนึ่งคือว่า “วิธีชนะทุกข์และสร้างสุข” จะได้สรุปมากล่าวเฉพาะที่สำคัญ คือ

หลักสำคัญในการเอาชนะเคราะห์ร้าย หรือชนะทุกข์นั้นมี 3 ประการ คือ

1. ค้นหาข้อเท็จจริง
2. วิเคราะห์ข้อเท็จจริง
3. ทำการตัดสินใจ ครั้น

แล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

วิธีของ กาเลนติซฟิลด์ และนักจิตวิทยาอื่นๆ อาจรวบรวมกล่าวได้เป็น 4 ประการคือ

1. พิจารณากำลังเป็นทุกข์หรือวิตกกังวลเรื่องอะไร? อะไรเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล
2. พิจารณาว่า แก้ไขอย่างไร? มีวิธีใดบ้างที่จะแก้ไข
3. ตกลงใจเอาวิธีที่ดีที่สุดมาแก้ไข

4. จะลงมือแก้ไขเมื่อใด? ลงมือแก้ไขหรือเริ่มปฏิบัติโดยไม่ชักช้า แทนที่จะคิดพิจารณาในใจ

ทั้ง 4 ข้อดังกล่าว จะใช้วิธีเขียนหรือพิมพ์ด้วยจะเป็นผลดีกว่าวิธีทาลายนิสยที่มีทุกข์ หรือบังคับเคราะห์ร้ายให้หนีไปมีกฎอยู่ 6 ข้อคือ

1. จงอย่าอยู่ว่าง จงหาอะไรมาทำให้ง่วนอยู่ พยายามเพลิดเพลิดในการทำงานเพื่อให้ลืมความทุกข์ ความกังวล

2. ไม่เอาธุระกับความคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ คิดเสียว่า ชีวิตเป็นสิ่งสั้นเกินไปกว่าที่จะเอาธุระกับสิ่งเล็กน้อย ควรลืมมันเสีย

3. จงตรวจจุดสถิติ จงถามตนเองว่าเหตุการณ์เช่นนั้นอาศัยกฎเฉลี่ยมันมีทางที่จะเกิดขึ้นหรือไม่? เมื่อมีทางเกิดขึ้นได้แล้ว ก็สงบอารมณ์เสีย คิดหาหนทางแก้ไขดีกว่า

4. จงต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้น คิดเสียว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ จงยินดีรับมัน และหาทางแก้ไขตามหลักสำคัญที่กล่าวมาแล้ว

5. ใช้คำสั่งว่า “หยุด เสียหาย”  
และรีบแก้ไข

6. จงฝังอดีต คือพยายาม  
ลืมเรื่องเก่าเสีย

วิธีฝึกเพื่อให้เกิดความสุข  
หรือช่วยบังคับเหตุการณ์ดีมาสู่  
คน ได้ให้กฎไว้ 7 ข้อ คือ

1. จงบรรจุจิตของเราให้มี  
อยู่เฉพาะแต่ความคิดถึง ความ  
สงบ ความกล้า ความสุขสมบูรณ์  
ความหวัง

2. อย่าโกรธแค้นศัตรูของ  
เรา เพราะเป็นผลร้ายแก่ตัวเรา  
ยิ่งกว่าที่จะเป็นผลร้ายแก่ศัตรู  
หลายเท่า

3. อย่ากังวลที่จะได้รับการ  
ตอบแทนบุญคุณจากผู้อื่น เพียง  
แต่หวังว่าจะได้รับบ้างก็พอแล้ว

ให้ถือว่าการที่ตนช่วยเหลือ  
เป็นความอิมเอบปลาบปลื้มของ  
ตน ควรสร้างนิสสัยกตัญญูให้เกิด  
แก่ตนและลูกหลาน

4. จงคิดแต่ความสุขสำราญ  
และความเจริญ

5. อย่าเลียนแบบผู้อื่น

6. เมื่อโชคชะตาทำให้ตน  
ได้รับผลอย่างไร ก็จงเปลี่ยนให้  
ผลนั้นดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. จงลืมทุกข์ของเราโดย  
พยายามสร้างสุขให้ผู้อื่น

หลักป้องกันความอ่อนเพลีย  
ป้องกันทุกข์ และส่งเสริมกำลัง  
งาน กำลังจิตใจให้เกิดกระปรี้-  
กระเปร่าได้ให้กฎไว้ 6 ข้อ คือ

1. จงพักผ่อนก่อนที่ท่าน  
จะรู้สึกเหนื่อย การพักผ่อนเป็น  
การบูรณะร่างกายในการทดลอง  
กับกรรมกร การทำงานต่อเนื่อง  
ได้ผลน้อยกว่าให้มีการพักประจำ  
ชั่วโมง

2. จงหาวิธีพักผ่อนหย่อนใจ  
ในขณะปฏิบัติงาน การทำงาน  
เคร่งเครียดเกินไป จะทำให้เกิด  
การอดโรยอ่อนเพลีย

การหายใจช้า ๆ ได้ระดับและ  
สุดลึก เป็นการพักผ่อนประสาท  
การรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้อ่อน-  
เพลีย เป็นต้นว่า มีแขกมาบ่อย ๆ

จนไม่ได้ทำงานตามนัดหมายไว้ และเกิดขลุกขลักกันนี้ จนคลุกคลีกับวันนั้นมีแต่สิ่งบกพร่อง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มีอาการอ่อนเพลีย อิดโรย บางทีก็ปวดศีรษะไปด้วย

3. แม่บ้านพยายามหาทางพักผ่อนหย่อนใจในขณะที่ปฏิบัติงานอยู่ที่บ้าน

4. สร้างนิสัยดีงามด้วยการจัดโต๊ะไม้ให้รุ่งรัง เตรียมแก้ปัญหาวี เมื่อมีปัญหาอะไรก็รับผิดชอบ ปฏิบัติงานตามลำดับความสำคัญ รู้จักระเบียบงาน รู้วิธีแบ่งงานให้ผู้อื่นและรู้วิธีอำนวยความสะดวก

5. จงปฏิบัติงานด้วยความศรัทธาแก่กล้า และผลิตผลิต

6. จำไว้ว่า ความวิตกกังวล ร้อน ทำให้อนไม่หลับและเกิดอันตราย ไม่ใช่โรคนอนไม่หลับ เป็นเหตุให้เกิดอันตราย

วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ความทุกข์ร้อนจากนอนไม่หลับก็คือการสวมมนต์

27 วิทยาศาสตร์ทางใจ (1)  
และวิธีที่คือนั่งอย่างหนึ่งก็คือออกกำลังให้เหนื่อย

วิธีอื่น ๆ เช่นเหลือบดาคำให้สูงขึ้นหรือพูดแผ่ว ๆ ว่า “ไปเสียเถอะ ไปเสียเถอะ หย่อนคลายกันเสียที พักผ่อนหย่อนใจให้สบายเสียที”

(จบข้อความที่สรุปจากหนังสือ “วิธีชนะทุกข์สร้างสุข” เพียงนี้)

## การค้นคว้าเกี่ยวกับการรับส่งข่าวทางจิต

ในสมัยปัจจุบันทางยุโรปและอเมริกา ได้ค้นคว้าและทดลองเรื่องการรับส่งข่าวทางจิต และแน่ใจว่าทำได้จริง ได้มีผู้เขียนตำราด้านนี้ขึ้นหลายท่าน

ศาสตราจารย์ชาฟเทสเบอรี ได้เขียนตำราเป็นต้นนิยมในอังกฤษอเมริกา เมื่อ พ.ศ. 2493 เกี่ยวกับการฝึกจิต และการส่งกระแสจิต (รับส่งข่าวทางจิต)

หลักสำคัญของท่านผู้นี้คือ ทำดวงจิตให้ว่างเปล่า และวิธีทำดวงจิตให้ว่างเปล่าก็คือ พยายามไล่ความคิดต่าง ๆ ออกไป ถ้าทำจิตให้ว่างเปล่าได้วันละ 1 นาที จะเป็นการให้กำลังและสุขภาพอันดีในทางจิตเป็นอันมาก ทั้งจะช่วยให้จิตมีสมรรถภาพในการรับส่งกระแสจิตได้ดีที่สุด

ผู้เขียนท่านองนี้หลายท่าน และต่างก็ยืนยันว่า ในระยะช่วงที่จิตว่างเพียง 1 นาที จิตจะมีกำลัง มีความแจ่มใส มีความสุข สามารถล่วงรู้เรื่องที่ล่วงมาแล้ว หรือเรื่องข้างหน้าอันใกล้ได้ถูกต้อง

## การค้นคว้าเกี่ยวกับจิตและอำนาจจิตในประเทศไทย

สมาคมเกี่ยวกับจิตในประเทศไทย ยังไม่มีสมาคมที่ค้นคว้าทางอำนาจจิตอย่างจริงจัง มักจะ

ค้นคว้าหนักไปทางจิตวิทยาซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรม หมายถึงการแสดงออก การประพฤติปฏิบัติออกมาต่าง ๆ นั้นเกี่ยวกับจิตใจอย่างไร หรือเพราะอารมณ์อย่างไรจึงแสดงออกอย่างนั้น

นอกจากนั้นก็เป็นการค้นคว้าเพื่ออธิบายขยายความหลักคำราทางพระพุทธศาสนา และหลักคำราชของต่างประเทศ

ความจริงแล้ว ประเทศไทยมีอาจารย์ที่มีความสามารถสูงกว่าที่ปรากฏตามหลักฐานของต่างประเทศมากมาย แต่ขาดการประสาน และรวบรวมส่งเสริมสนับสนุนขึ้น

ถ้าได้ประสานกัน ร่วมมือกันอย่างจริงจังแล้วก็จะเกิดประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่แก่ส่วนบุคคล และประเทศชาติอย่างยิ่ง ซึ่งจะได้วิเคราะห์วิจัย และยืนยันท่านผู้ที่มีความสามารถ ตลอดจนวิธีนำประโยชน์มาใช้ในบทต่อไป

สำหรับสมาคมในประเทศไทย

ไทยที่เกี่ยวกับจิต และทราบกันกว้างขวางในปัจจุบัน คือ

1. สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2504 มี หม่อมหลวงดุษฎี พุมสวาย เป็นนายกสมาคม และมี นายแพทย์ ประสพ รัตนากร เป็นอุปนายก มีการค้นคว้าประยุกต์จิตวิทยากับปรัชญาทางศาสนา และสังคมตามแนวทางวิทยาศาสตร์

2. สมาคมค้นคว้าทางจิตแห่งประเทศไทย ตั้งอยู่ที่วัดมกุฏกษัตริยาราม พระนคร มีผลงานที่ดีเด่นก็คือการสะกดจิต

3. จิตแพทย์สมาคม ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลบ้านสมเด็จ รชนบุรี

4. สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย

5. หน่วยวิจัยพุทธ ตั้งอยู่ที่วัดเบญจมบพิตร กรมการศาสนา ดำเนินการ

นอกจากนี้ก็มีการฝึกจิตและค้นคว้าทางจิตในสำนักสงฆ์ ในสำนักงาน หรือบ้านส่วนบุคคล

และในป่าเขาอีกหลายแห่งที่ทำได้ดี

ผู้อ่านอาจจะทึ่งใจหรือคิดไปว่าผู้เขียนอาจจะสติเฟื่องเกินไปเมื่อเปิดเผยความจริงในเรื่องมหาวิทยาลัยชั้นสูงในป่าเขา แต่ถ้าเป็นผู้รักความจริง ชอบค้นคว้าความจริงที่มีประโยชน์ ก็คงจะทราบความจริงภายหลัง

ผู้เขียนจึงขอยืนยันเสียเลย ว่า มหาวิทยาลัยในป่าเขาที่เข้าไปได้ด้วยความยากลำบากนั้น ก็คือที่อยู่ของอาจารย์ผู้มีอำนาจจิตสูง สามารถรับส่งข่าวทางกระแสจิตได้ สามารถไปมาไกล ๆ ได้ในระยะเวลาอันสั้น สามารถแปลงธาตุได้ และมีความสามารถพิเศษพิสดารต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยชั้นสูงดังกล่าวนี้ ยังมีอีกมากมายหลายแห่ง เช่นในป่าเขาของประเทศไทยทุกภาค และในต่างประเทศ ทั้งในยุโรปและอเมริกาด้วย

ถ้ามองดูในแง่การสื่อสาร

ก็จะเห็นข้อการสื่อสารทางจิต ระบบดับพลันนี้ มีข้อเกี่ยวกัน หลายข้อหลายทาง ทั้งนี้ มีการรับส่งข่าวกันอยู่ทั้งในเวลากลางวัน และเวลากลางคืน

ผู้เขียนค้นคว้ามานาน สรุปได้ว่าเรื่องวิญญาณเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ควรจะพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงจัง แต่ขาดผู้ที่จะสนับสนุน

*ถ้าไม่เชื่อว่าวิญญาณมีจริง ก็เป็นอันว่าบุญบาปก็ไม่มีจริงไปด้วย*

ที่เกิดความสับสนลังเลกัน ก็เพราะขาดการพิสูจน์อันถูกต้อง และแยกไม่ถูกว่าวิญญาณของผู้ตายแล้วแยกไปอย่างไรกันแน่ จะได้กล่าวละเอียดในบทหลัง

ประเทศที่จะเจริญก้าวหน้าได้เร็ว จะต้องอาศัยอำนาจจิต หรือกำลังใจ กำลังสมาธิเป็นเครื่องช่วยที่สำคัญ การคิดค้นทางวิทยาศาสตร์ในขั้นแปลกและไม่น่าจะเป็นไปได้ก็ต้องอาศัยสมาธินั่นเอง

ประเทศที่ไม่เห็นความสำคัญ

ของสมาธิ ไม่ใช่คนที่มีสมาธิดี ก็จะกลายเป็นประเทศล้าหลัง

หลวงวิจิตรวาทการ เขียนในหนังสือ มหัศจรรย์ทางจิต มีใจความว่า อเมริกาก็มีมหาวิทยาลัยที่ศึกษาทางจิต และมีหลักสูตรให้ศึกษาจิตศาสตร์ของชิเบต มีฝรั่งไปศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจิตที่อินเดียและชิเบต แล้วกลับมาแต่งหนังสือขายมากมายหลายเล่ม

แต่เล่มที่หลวงวิจิตรวาทการเห็นว่าเกี่ยวกับเรื่องมายาศาสตร์ของชิเบต ไม่มีเล่มใดดีกว่าของหญิงชาวฝรั่งเศส จึงนำมาใช้เป็นหลัก

หญิงผู้แต่งคำรำนี้อยู่ในชิเบตหลายปี แล้วท่องเที่ยวไปประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และกลับไปอยู่ชิเบต

ในคำนำหน้าแรกของหนังสือ มหัศจรรย์ทางจิต หลวงวิจิตรวาทการ กล่าวว่า

*“ในประเทศที่มีการศึกษาทางวิชาการสมัยใหม่ก้าวหน้ามากที่สุด*

กลับหันไปค้นคว้าเรื่องมหัศจรรย์ทางจิตมากที่สุด”

ทั้ง ๆ ที่อาศัยอำนาจจิตคิดค้นวิชาการสมัยใหม่ สิ่งประดิษฐ์ขึ้นใช้นั้น ก็ยังมีความสามารถไม่เท่าอำนาจจิตหลายอย่างเช่น

เครื่องมือติดต่อสื่อสารชั้นเยี่ยมยอดสมัยนี้ รับส่งข่าวระหว่างเรือใต้น้ำกับบนฝั่งไม่ได้ แต่ทดลองใช้คนรับส่งด้วยกระแสจิตกันได้

การรับส่งข่าวพร้อมด้วยภาพแบบโทรทัศนนั้น รับส่งผ่านทะเลภูเขาสูง ๆ ไปไม่ได้ แต่การรับส่งทางจิตพร้อมด้วยภาพผ่านทะเลไปได้

แสงเอกซเรย์ หรือ รังสีเรเดียมผ่านทะลุกล่องตะกั่วหนาไม่ได้ แต่กระแสจิตผ่านทะลุไปเห็นของในกล่องตะกั่วได้

วิทยาศาสตร์สร้างสิ่งที่มีชีวิตไม่ได้ แต่อำนาจจิตทำให้เกิดเป็นตัวสัตว์ได้ มีทั้งชีวิตร่างกายและวิญญาณ

ทางวิทยาศาสตร์และการ

31 วิทยาศาสตร์ทางใจ (1)

แพทย์สมัยใหม่ รักษาโรคบางอย่างไม่ได้ แต่อำนาจจิตรักษาโรคประเภทนั้นได้ และรักษาโรคอย่างอื่นได้ด้วย

วิทยาศาสตร์สร้างเครื่องจับเท็จยังไม่ได้ผล แต่อำนาจจิตจับเท็จหรือกำหนดรู้จิตคนได้

นอกจากนี้อำนาจจิตยังทำอะไรได้เหนือวิทยาศาสตร์สมัยใหม่หลายอย่างดังกล่าวมาแล้ว จึงเป็นเรื่องที่ให้ประโยชน์แก่บุคคลและส่วนรวมเป็นอันมาก

เนื่องจากพระพุทธศาสนา มาตั้งมั่น และเจริญรุ่งเรืองอยู่ในประเทศไทย และความปรารถนาที่จะได้สิ่งที่ช่วยสนับสนุนความก้าวหน้า ช่วยป้องกันภัยอันตราย หรือช่วยขจัดความเจ็บไข้ความทุกข์ร้อน

จึงพากันยึดเอาคุณความดีด้านศาสนา มาเป็นที่พึ่งที่ระลึก ซึ่งเรียกกันง่าย ๆ ว่า “คุณพระ”



ด้วยเหตุที่เชื่อมั่นในอำนาจคุณพระ  
ว่าเป็นที่พึ่งได้จริง ไม่มีที่พึ่งอื่น  
ดียิ่งกว่า เมื่อถึงคราวคับขันมีภัย  
พิบัติหรือเวลาเจ็บไข้ทุกข์ร้อน  
ก็ระลึกขี้ดื้อเอาอำนาจคุณพระ  
มาช่วย

ผลปรากฏว่า คุณพระช่วย  
ให้ได้ผลสมประสงค์แปลก ๆ และ  
พิศดารมาก จนไม่น่าเชื่อก็มีมาก  
มีพยานหลักฐานทั้งในอดีตและ  
ในปัจจุบันนี้มากมาย

ทั้งในด้านการรักษาโรค การ

คุ้มครองอันตราย ตลอดจนการ  
ทำอะไรได้แปลก ๆ เหมือนกับ  
ขีดความสามารถของอำนาจจิต  
ขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูงที่ได้  
กล่าวมาแล้ว

อำนาจคุณพระกับอำนาจจิต  
จะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร?  
เป็นไปได้เพียงใด? ตลอดจนวิธี  
นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคล  
และการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ  
จะได้วิเคราะห์และเสนอแนะใน  
ตอนต่อไป



# จิตและสภาพของจิต



สมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 คนส่วนมากเชื่อว่ามีจิต คือ คนเรามีชีวิตเป็นไปได้โดยมีส่วนประกอบ 2 อย่าง คือ มีร่างกาย และมีจิต

ในบางกรณีเรียกจิตนี้ว่า วิญญาณ หรือ มโน หรือ ใจ ขอให้เข้าใจไว้ด้วยว่า จิต วิญญาณ ใจ หรือมโน ก็หมายถึงสิ่งเดียวกัน แต่มักนิยมใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน

ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายก็คือ เมื่อคนตาย จิตที่แยกออกจาก

ร่างกายนั้น เรียกว่า วิญญาณ สมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (วิทยาศาสตร์ทางวัตถุ) ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ จึงเป็นการสนใจให้คนมาเลื่อมใสในด้านวัตถุ จนมองข้ามเรื่องจิต ซึ่งมีความสำคัญเหนือกว่าวัตถุหรือร่างกาย

ยิ่งกว่านั้น ยังคือร้อนที่จะคัดค้านว่า จิตไม่มี วิญญาณไม่มี และหาทางพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ เพื่อยืนยันความเห็นที่ผิดว่าจิตไม่มีนี้ด้วย

ข้อนี้มีความสำคัญต่อความมั่นคง ความสงบสุขของชาติ และการพัฒนาประเทศอยู่มาก เพราะเมื่อไม่มีจิต ไม่มีวิญญาณ ไม่มีบุญบาป ศาสนาต่าง ๆ ก็กล่าวเท็จ หลอกลวงให้คนโง่เชื่อ ตรงกับคำโฆษณาชวนเชื่อ และอุดมคติของฝ่ายคอมมิวนิสต์

ฉะนั้น จึงพอจะกล่าวได้ว่า ผู้ที่คัดค้านหรือพยายามชักจูงว่า จิตไม่มี เป็นการบ่อนทำลายศาสนา และบ่อนทำลายความมั่นคง ความสงบสุขของชาติไปด้วย โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ผลการวิจัยครั้งล่าสุดยืนยันว่า สิ่งที่คอมมิวนิสต์กลัวมาก นั่นก็คือ ความเลื่อมใสมั่นคงในศาสนา ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางที่สำคัญยิ่ง

ปัญหาศาสนานี้ พวกคอมมิวนิสต์พยายามถือโอกาสใช้เป็นหลักสำคัญ ในการปฏิบัติการทางจิตวิทยา นอกจากจะก้านคำสอนทางศาสนาแล้ว ยังเปรียบเทียบ

ให้เห็นว่า ศาสนาเป็นเครื่องถ่วงความเจริญก้าวหน้า

ปัญหาโจมตีทำนองนี้ ผู้เขียนได้พบหลักฐานเป็นจำนวนมากว่า ทางสัมพันธมิตรใช้วิธีนี้ถึงสงบ ไม่ได้ตอบเสียเป็นส่วนมาก จึงทำให้บางคนเข้าใจว่า คำโฆษณาของคอมมิวนิสต์นั้นเป็นความจริง

ที่ถูกแล้ว ศาสนาก็มีรากฐานมาจากความจริง และยืนยันว่าจิตมีจริง จิตเป็นกำลังสำคัญยิ่งในการส่งเสริม ให้เกิดความเจริญก้าวหน้ารวดเร็ว ทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจ

ในการคัดค้านและพิสูจน์ว่า จิตไม่มี วิญญาณไม่มี นั้นล้วนแต่ว่าไปตามความเห็น ที่โน้มเอียงไปทางวัตถุนิยมเกินไป ไม่มีเหตุผลพิสูจน์

แต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 มีการพิสูจน์และเผยแพร่ ทำให้คนเชื่อถือมากอย่างหนึ่งก็คือ การเปิดเผยโหลกศีรณะของคนตายใหม่ ๆ แล้วเอาไฟฟ้าจี้ลงไป

สมองและระบบประสาท

จึงบางแห่งก็ทำให้นิวโรติก  
บางแห่งก็ทำให้อ้าปาก จึงบางแห่ง  
ก็ทำให้ตาลึมนขึ้น หรือหลับลงได้

จึงสรุปเอาว่าจิตไม่มีแน่ ที่  
หลงเชื่อกันว่าจิตไปควบคุมอวัยวะ  
ต่าง ๆ นั้น ที่แท้ก็คือสมองและ  
ระบบประสาทนั่นเอง

ข้อพิศุจน์นี้ทำให้คนเชื่อถือ  
มาเป็นเวลานาน แต่ถ้าเราจะใช้  
สามัญสำนึกวิเคราะห์ดู ก็จะได้เห็น  
ข้อผิดและกลับเป็นข้อสนับสนุน  
ว่าจิตมีเสียอีก

กล่าวคือ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มี  
ไฟฟ้าไปจี้สมอง ก็อะไรเล่าเป็นตัว  
การไปจี้ หรือกระตุ้นให้สมองและ  
ระบบประสาททำงาน?

สิ่งที่ไปกระตุ้นให้สมองและ  
ระบบประสาททำงานก็คือจิตนั่นเอง

เพื่อเพิ่มพูนความกระจ่าง  
ชัดว่า จิตไม่มีนี่อีก นักวิทยา-  
ศาสตร์ได้พยายามสร้างอวัยวะ  
เทียม พยายามสร้างคนหรือสิ่ง  
ที่มีชีวิต ตามหลักการของวิทยา-

ศาสตร์

เขาทำหัวใจเทียม สมองเทียม  
ไข้เทียมได้ แต่การสร้างไข้ ซึ่ง  
มีความละเอียดซับซ้อนน้อยกว่า  
สัตว์มีชีวิตนั้น จนถึงปัจจุบันนี้  
เขาก็ไม่สามารถสร้างให้ไข้มีเชื้อ  
เหมือนไข้ธรรมชาติได้ นั่นก็คือ  
เขาสร้างจิตหรือวิญญาณหรือเชื้อ  
ที่มีชีวิตอันเป็นกลไกที่สำคัญไม่ได้

แต่ในประเทศเรา มีอาจารย์ที่  
สร้างสิ่งมีชีวิตด้วยอำนาจจิต เช่นทำ  
ข่าวสารให้เป็นกู่ ทำใบไม้ให้เป็น  
นกหรือแมลงกู่ ทั้งนี้โดยอาศัยเรียก  
วิญญาณ หรือจิต ที่ยังไม่มีร่างครอง  
มาสิงอยู่ในรูปร่างนั้นก่อนชั่วคราว

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มี  
การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ ใน  
สมัยฮอว์โมนอีกครั้งหนึ่ง และได้  
ประกาศผลการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง  
จิตโดยอธิบายว่า คนที่สามารถ  
ทำอะไรได้แปลก ๆ เหนือกว่าคน  
ธรรมดา มาก เช่น

คนกลัวเสือสามารถกระโดด  
ขึ้นเกาะกิ่งไม้สูง ๆ ได้ คนตกใจ

หรือโกรธสามารถยกของหนัก ๆ ขึ้นได้ ซึ่งเวลาปกติเขาทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะว่าเวลาโกรธหรือกลัว ต่อมาบางประเภทจะขับน้ำฮอร์โมน ออกมาช่วยเร่งการขับเคลื่อนของโลหิตให้ทวีมากขึ้น จึงมีกำลังหรือพลังพิเศษขึ้นได้

และเชื่อต่อไปว่า การที่คนเรามีพลังพิเศษขึ้น หรือทำอะไรได้แปลก ๆ ผิดธรรมดา นั้น ก็เพราะเหตุว่ามีฮอร์โมนซึ่งถูกขับออกมาเป็นพิเศษนี้แหละ ช่วยให้ทำเช่นนั้นได้

เรื่องนี้ก็พลอยทำให้เชื่อกันไปมาก แต่เมื่อผู้เขียนได้วิเคราะห์ดู ตรวจสอบการใช้อำนาจจิตของผู้รู้หลายท่าน แล้วทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ก็พอจะสรุปได้ว่า ผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์นี้มีส่วนถูกอยู่บ้าง กล่าวคือ

ความกลัว ความโกรธ ไม่ใช่เหตุที่แท้จริงในการทำให้เกิดความสามารถพิเศษขึ้นได้

เช่น คนตกใจเพราะไฟไหม้

สามารถยกกำปั้นหนัก ๆ ไปได้ แต่คนอื่น ๆ ก็ตกใจเหมือนกัน เหตุใดจึงยกไม่ไหว หรือทำให้คนที่เคยตกใจแล้วยกกำปั้นไหว คนเดิมตกใจอีก เขาก็ไม่สามารถจะยกกำปั้นได้เสมอไป

เมื่อได้วิจัยดูในทางปฏิบัติ โดยใช้อำนาจจิตเพื่อให้เกิดความสามารถพิเศษต่าง ๆ รวมทั้งการกระโดดได้สูง และการยกน้ำหนัก ได้ดีกว่าปกติวิสัยแล้ว ก็ทราบว่า เนื่องมาจากแต่ต้นเหตุร่วมอันเดียวกันทั้งนั้น

คืออำนาจทางจิตหรือพลังทางจิตนั่นเอง

และถ้าใช้อำนาจจิตล้วน ๆ เช่นการรับส่งข่าวทางจิต หรือการสะกดจิตทางไกล แทนที่จะอาศัยการไหลเวียนของโลหิตทวีขึ้น เพราะมีน้ำฮอร์โมนเกิดขึ้นมาก ก็จะกลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือโลหิตไหลวนน้อยกว่าปกติ

ถ้ายังต่อมทำงานน้อยลง ขับ

น้ำซอร์โมนออกมาน้อยลง และโลหิตไหลวนน้อยลงเพียงใด อำนาจจิตกลับจะเกิดสูงขึ้นซึ่งจะ ได้แสดงผลการพิสูจน์ต่อไป

ในบางกรณีที่มีความสามารถพิเศษนั้น ใช้ทั้งกำลังกายและกำลังใจ (อำนาจจิต) ด้วย จึงจะมีน้ำซอร์โมนถูกขับออกมามากขึ้น เป็นการเร่งให้โลหิตไหลวนมากขึ้น

เมื่อทำการวิเคราะห์อีกแง่หนึ่งคือ อาศัยกำลังทางกายล้วน ๆ มีกำลังทางจิตมาช่วยเพียงส่วนน้อย การแสดงความสามารถพิเศษออกมา ก็ไม่แตกต่างไปจากปกติวิสัยมากนัก

เมื่ออาศัยการวิจัยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก ก็จะพบว่าความกลัวหรือความโกรธไม่ใช่เหตุอันแท้จริงที่จะทำให้น้ำซอร์โมนถูกขับออกมาหรือไม่ใช่เหตุอันแท้จริงที่จะเกิดความสามารถพิเศษ เป็นแต่เพียงเหตุต่อเนื่อง หรือเหตุช่วงต่อ กล่าวคือ สิ่งที่ทำให้กลัวหรือโกรธ เป็นสิ่งแวดล้อม ทำให้จิต

ลืมเรื่องอื่น หันมารวมรับรู้เรื่องเดียวอย่างมั่นคง จึงเกิดสมาธิและเกิดอำนาจจิตขึ้น

อำนาจจิตที่เกิดขึ้น เป็นต้นเหตุอันแท้จริง ให้มีความสามารถพิเศษขึ้นได้ และเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดผล คือ ค่อมขับน้ำซอร์โมนออกมามากขึ้น

น้ำซอร์โมนที่ออกมามากขึ้นกลับเป็นตัวเหตุต่อ ทำให้เกิดผลคือโลหิตไหลวนมากขึ้น แล้วโลหิตที่ไหลวนมากขึ้นเป็นตัวเหตุช่วงต่อให้เกิดกำลังทางกาย หรือความสามารถทางกายมากขึ้นเป็นพิเศษ

เมื่อสรุปแล้ว การที่ค่อมขับน้ำซอร์โมนออกมามากขึ้น เป็นเพียงเหตุช่วงต่อมา ซึ่งช่วยให้เกิดความสามารถผิดปกติ ผลที่มีความสามารถพิเศษดังกล่าว จะเกิดขึ้นจากเหตุแท้ คือ อำนาจจิต หรือพลังจิต โดยไม่จำเป็นต้องมีการขับน้ำซอร์โมนออกมา หรือไม่จำเป็นต้องเพิ่มการไหลวนของโลหิตมาช่วย จะมีการไหลวน

ของโลหิต หรือน้ำฮอร์โมนมาช่วยเฉพาะบางกรณี ที่มีความสามารถพิเศษนั้น ต้องมีทั้งการใช้กำลังกาย และกำลังใจ รวมเป็น 2 แรง

เมื่อได้ประมวลเอาลักษณะอาการของจิต และความหมายของจิต ตามพระไตรปิฎกรวมกันเข้าไป ประกอบกับการค้นคว้าทดลอง

ก็สรุปให้สั้นและสมบูรณ์ได้ว่า “จิตคือพลังงานพิเศษ และธรรมชาติรู้”

เพื่อให้เข้าใจและเห็นจริงตามนี้ควรจะได้พิจารณาถึงสภาพของจิตเสียก่อน สภาพของจิตหรือธรรมชาติของจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ จิตจะต้องมีที่เกาะเกี่ยวหรือรับรู้ ถ้าเป็นจิตของคนที่มีชีวิตอยู่

สิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวหรือรับรู้ นั้น ก็เป็นได้ทั้งจำพวกรูปและไม่ใช่รูป (นามธรรม)

จำพวกรูป ได้แก่ คน สัตว์

ต้นไม้ บ้านเรือน เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ ส่วน จำพวกไม่ใช่รูป นั้น ได้แก่ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความวิตก ความกลัวกับเรื่องราวที่จิตนึกคิด

ในขณะที่เดียวกัน จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งต่าง ๆ หลายอย่างพร้อมกัน ตัวอย่างเช่น นายแดงจะไปยืมเงินจากนายเขียว นายเขียวไม่ให้ยืมก็รีบลากลับ

ขณะที่นั่งพูดจากับนายเขียว จิตของนายแดงก็มุ่งที่จะคิดหาคำพูดในการทักทายและยืมเงิน คือจิตเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่รูป หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า จิตเสวยธรรมารมณ์ (คิดเรื่องราวการยืมเงิน)

ขณะที่เดียวกันที่จิตคิดเรื่องราวเกี่ยวกับการยืมเงิน ก็ไปเกาะเกี่ยวรับรู้เรื่องราวอื่น ๆ อีก โดยที่นายแดงรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง

เมื่อนายแดงกลับถึงบ้าน ถูกซักถามว่าบ้านนายเขียวเป็นตึกหรือเป็นไม้ ห้องรับแขกเป็นพื้น

กระดานหรือมีอะไรปู เก้าอี้รับแขกเป็นไม้หรือเป็นหวาย ห้องรับแขกทาสีหรือเปล่า ฯลฯ

คำถามทำนองนี้ นายแดงจะตอบได้ถูกต้องหลายอย่าง แสดงว่าขณะที่นายแดง คิดเรื่องราวเกี่ยวกับการข่มเงิน ตั้งแต่เดินทางไปบ้านนายเขียวจนพบนายเขียวนั้น จิตก็ยังมีเรื่องอื่น ๆ เกาะเกี่ยวหรือรับรู้อีกหลายอย่างพร้อม ๆ กัน

สภาพที่จิตไปเกาะเกี่ยวรับรู้หลายอย่างพร้อม ๆ กันนี้ ทำให้จิตไม่สงบ ไม่แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนทั่วไป

เมื่อจิตไม่แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว จิตก็มีอำนาจหรือกำลังน้อย เปรียบเหมือนน้ำซึ่งไหลจากที่สูงลงไป ถ้าแยกให้ไหลลง 10 สาย ก็ย่อมมีกำลังน้อย ถ้าปิดให้น้ำไหลลงด้วยจำนวนเท่าเดิม แต่ไหลลงไปได้เพียงทางเดียว น้ำก็ย่อมมีกำลังน้อย ถ้าปิดให้น้ำไหลลงด้วยจำนวนเท่าเดิม แต่

ไหลลงไปได้เพียงทางเดียว น้ำก็ย่อมมีกำลังมากขึ้นหลายเท่า นำไปใช้ประโยชน์ได้ต่าง ๆ

การควบคุมจิตให้สงบแน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว หรือสิ่งเดียวกัน เรียกว่า การทำจิตเป็นสมาธิ

เมื่อรวมจิตให้เป็นสมาธิ รับรู้อยู่เพียงเรื่องเดียว หรือสิ่งเดียว ได้ชั่วขณะ แล้วจิตก็กลับไปรับรู้หรือคิดเรื่องอื่น ๆ อีก ครั้นรวมจิตใหม่ก็มีความแน่วแน่อยู่เพียงครู่เดียวอีก ดังนี้เรียกว่าเป็น "สมาธิขั้นต้น"

เมื่อมีสิ่งแวดล้อมบังคับ หรือมีการฝึกสมาธิมากขึ้น ก็อาจจรรวมจิตให้แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียวได้เป็นเวลานานพอควร แล้วจิตจึงถอยจากสมาธิ ไปรับรู้เรื่องอื่น สมาธิลักษณะนี้เรียกว่า "สมาธิขั้นกลาง"

เมื่อได้ฝึกสมาธิมากขึ้น จนสามารถรวมจิตให้แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว สิ่งเดียวได้นานตามความประสงค์ของคน และ



เข้าสู่สมาธิได้เร็ว มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อยากรจะออกจากสมาธิเมื่อใดก็ทำได้ตามต้องการ สมาธิลักษณะนี้เรียกว่า “สมาธิขั้นสูง” ขณะที่จิตเป็นสมาธินั่นเองจะเป็นกฎ หรือเป็นความจริงตามมาว่า จิตจะมีกำลังหรืออำนาจเพิ่มขึ้นกว่าปกติ

ยิ่งสมาธิสูงขึ้นเพียงใด จิตก็ยิ่งมีกำลังมีความสามารถมากขึ้นตามส่วน และอาจจะนำไปใช้ประ-

โยชน์ได้ต่าง ๆ

แต่ถ้าไม่ใช่อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ ปล่อยให้จิตเป็นสมาธินิ่งอยู่ ร่างกายและจิตใจก็จะได้รับการพักผ่อน ดีกว่าการพักผ่อนในขณะที่นอนหลับเสียอีก

ถึงแม้ว่าร่างกายและจิตอยู่ในอาการพักผ่อนในระหว่างจิตเป็นสมาธิ จิตก็ยังมีอำนาจหรือพลังในตัวมากกว่าจิตธรรมดาตามขั้นของสมาธิ



# วิธีการควบคุมจิต



**สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัส-**  
สนาเป็นโรคประสาทหรือเสีย  
สติและวิธีแก้ไข

1. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายาม  
จะให้ได้ดี
2. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือ  
ฝึกนานเกินควรจนเครียด
3. เกิดความกลัวหรือตกใจ  
มากขณะจิตเริ่มสงบ
4. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรค  
ประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

## วิธีแก้ไข

1. ฝึกผิดวิธีและพยายาม  
จะให้ได้ดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะสม  
กับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะสม  
และครั้งหนึ่งให้ห่างกันมากกว่า  
3 ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไป  
จะเกิดความเครียด
- ส่วนการฝึกแบบสบาย ๆ คือ  
จัดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลม  
โดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้  
ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่าง

ทำงาน ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ ได้เรื่อย ๆ บางท่านให้ภาวนา “พุท-โธ” ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้นึกถึงความตายอัน จะมีแก่ตนบ้าง นึกถึงความไม่ สะอาดความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลอง กับคนทั่วไปคือ วิธีกำหนดลมหายใจ ควรฝึกที่สะดวกกลมกลื่นจิตใจ จนเข้าใจและทำถูกต้องแล้ว จึง ไปฝึกตามลำพังตนเอง

การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งใจ ไม่เหมาะกับตน การดำเนินการ ฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้น ทำให้ฝึกบ้างถูกบ้าง แต่พยายาม จะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภ อยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิต จึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

2. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัด วันหนึ่งท่านให้ฝึกไม่เกิน 3 ครั้ง

ทำดู

วิธีใดทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้ง ซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมา กระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่ง- ครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอน ดั้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิด อย่างอื่นอีกต้องคอยแก้ไขให้จิต สงบใหม่สลับกันไปดังนี้ก็เป็น เรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนาน เกินกว่า 1 ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไป จะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจาก จิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบ และเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า 1 ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนา จนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้า่วง มาก หรือเพลียมากฝืนไม่ไหวก็ พักเสียหรือนอนให้สบายเสียก่อน จะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับ ลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็น อย่างไร คิดให้มันว่าการฝึกสมาธิ วิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็น บุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่า

ฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจและหมั่นทำไม่ลดละ

การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจ และมีสติรู้ลมรู้กายจิตอยู่เสมอ

3. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว

ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือสิ่ง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกหลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน กวบคุมจิตใจให้ปกติไว้

ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตราย ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนั้นจะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อ

นิมิต หรือการแก่นิมิต

4. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้ว หรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก่โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้วจึงฝึกใหม่ และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี

ตามที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก จากท่านผู้รู้จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศึกษามานาน สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลช้าและวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาได้ผลช้า ก็คือ “ความสงสัย ไม่แนใจไม่มั่นใจ” ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความสำเร็จ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการฝึกเดาเอา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่

ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้  
ภาวนาว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า  
และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจ  
ออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่  
ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะ  
จิตไม่มีตัวตนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่  
ใด จึงบังคับยาก

จิตกับลมหายใจเป็นคู่มิตรติด  
กัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่  
อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจดีสม่ำเสมอ  
จิตก็ดีด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสีย  
ด้วย การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิต  
เกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็น  
รายบุคคลว่า การหายใจถูกหรือ  
ผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไร  
จึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก  
ให้หา “ที่ตั้งจิต” เสียก่อน โดย  
หายใจแรง ๆ หลายครั้ง สังเกตดู  
ว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือ  
ที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกวาลม  
มากกระทบได้ดีกว่าที่อื่น

ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่  
กระทบได้ดีนี้เป็น “ที่ตั้งจิต” คือ

รวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิต  
นั้น คนที่จมูกจุ่มมาก จะรู้สึกวาลม  
ลมหายใจไปกระทบได้ดีกระทบ  
ได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูก  
เป็นที่ตั้งจิต คนริมฝีปากเข้มนมาก  
ก็จะรู้สึกวาลมกระทบได้ดีกระทบ  
ได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปาก  
เป็นที่ตั้งจิต

คนทั่ว ๆ ไปจะรู้สึกไวตรง  
รูจมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือ  
ตรงรูคั้งจมูก คนทั่ว ๆ ไปจึงใช้  
ตรงรูคั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิตคือเป็น  
ที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้ว  
เริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอ  
ให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้  
วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจ  
ตามเทป

การหายใจที่ถูกค้องนั้นคือ  
หายใจ-เบา-ยาว-สม่ำเสมอต่อ  
เนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุด  
ให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออก  
สุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนาน  
ในคอนปลายลมเข้าและออกจะ  
ทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำ

ให้มีนิรยะเวียนนิรยะ

จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาวกว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด-ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้าง ยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่าหายใจในลักษณะไหนสบายที่สุด เหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อย ๆ

จำการหายใจที่สบายที่เหมาะสมนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแค่จัดเล็กน้อยให้มีความสบายปลอดภัยแล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ

ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น

ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิลอยจิตจะไม่สงบ เมื่อจิตลอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมากจะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาน้อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่งนิดเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีอาการหายใจหยุดชะงัก ที่ถูกลมหายใจต้องเดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงักและมักจะผิดตรงปลายลมเข้าปลายลมออก ผิดที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว

วิธีตรวจว่าลมหายใจหยุดชะงัก หรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง ไม่หยุดชะงัก หรือตอนปลายลมก็หยุดเดียวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธีดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนานั้น เป็นบุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปล่อยวางสิ่งอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนาว่า “พุท-โธ” ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทิละ 12 ครั้ง ประมาณ 4 นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทิละ 11 ครั้ง (นับเฉพาะหายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทิละ 10 ครั้ง นาทิละ 8 ครั้ง อีก จังหวะละ 4 นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจตาม

เทป พร้อมกับภาวนา พุท-โธ ไปตามเทป

ตั้งใจสังเกตว่าจังหวะใดที่เหมาะสมกับตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด ก็ทำให้สมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจับการหายใจที่ดีนี้ได้แม่นยำแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์ในดวงใจคำว่า “จิตกับลมสมส่วนกัน”) ลมหายใจจะแผ่วเบาลงเอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อนำสังเกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอาธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมีรายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ชั้นที่ 1 (จุดกะที่ 1) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ (คือ อานาปนา-

สติ) มีประเด็นสำคัญ 3 ข้อ คือ

1. ลมเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัด

2. ตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ

3. ระวังลมหายใจให้น้อยลง เบาลงจนถึงที่สุด (ระวังกายสังขาร)

ถ้าเราหายใจไปตามธรรมชาติเรื่อย คอยรู้ว่าสั้นหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จากธรรมข้ออื่นคือ การเลือกเฟ้นลมที่สบาย (ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์) และหาที่ตั้งจิตที่เหมาะสมเสียก่อน ตามที่กล่าวข้างต้น

ในเรื่องการระวังลมหายใจ ใจนั้นก็คือรักษาลมสบายไว้ได้ก็ จะเกิดความสบายมากขึ้น จนเกิด “ปีติ” คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้สึกว่า หายใจ (ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระอาจารย์ในคงคิก ประกอบ

กับประสบการณ์ที่ได้ฝึกมาเป็นเวลานาน

การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่ง ให้ได้ดีแล้วจึงฝึกในขั้นต่อ ๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วนมากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกัน เลยเลอะไม่ได้ผล

## หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา

1. นั่งให้ถูกท่า วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่กล่าวมาแล้ว

2. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า 1 ชั่วโมง

3. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้เว้นระยะห่างกันกว่า 3 ชั่วโมง

4. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไป แม้



จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ 20 นาที หรือ 30 นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้าง เว้นบ้าง

5. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะสม ที่สงบไม่มีอะไรรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

6. เมื่อได้สมาธิดี เกิดปีติสุขให้พยายามรักษาไว้นาน ๆ เมื่อสมาธิถอยก็เข้าใหม่ให้ชำนาญ

7. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ พิจารณากายให้เห็นความไม่งามไม่สะอาดแบบเบา ๆ สบาย ๆ ทำได้ตลอดไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก เวลาถ่ายอุจจาระ เวลาถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ตลอดไป หรือภาวนา “พุท-โธ” ไว้เรื่อยไป ใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา “พุท-โธ” ไว้ จิตลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ไขให้จิตดี

การคิดถึงความตายอันจะ

มีแก่คนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดินจงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัญฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลมตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจอยู่นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณารู้ลมหายใจสั้นหรือยาว นึกหรือเบา เย็นหรือร้อนนั่นคือวิปัสสนาขั้นต้นที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม 51 หน้า 472 (อุชฺศ 80 เล่ม) มีใจความว่า “ภิกษุยอมเจริญสมถะและวิปัสสนา คู่กันไปด้วยอาการ 16 ...”

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต (พลังจิต อำนาจคุณพระ) ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ-การอธิษฐาน (ตั้งใจจะทำอะไร) ทำจิตเป็นสมาธิ

และนิกรภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับ  
ภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออก  
มาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อย  
กระแสจิตออกไปตามลม ที่เคย  
พบมาหลายแห่งจะบอกเฉพาะคำ  
ภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ  
จึงมีผู้เรียนได้ผลน้อย เพราะขาด  
ความมั่นใจหรือมีการสงสัยลังเล  
ไม่แน่วใจนั่นเอง

ตัวอย่างเช่นดับพิษน้ำมันที่  
กำลังเดือดภาวนาครบตามคำราที่  
ดักน้ำมันใส่ปากทำให้ปากคอพอง  
ที่ถูกการฝึกขั้นต้น ๆ ควรให้  
ตรวจสอบดูก่อนว่าใช้ได้หรือยัง  
เช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อานาจจิต จะต้อง  
ทำความเข้าใจ วิธีรวมอำนาจจิต  
วิธีส่งอำนาจจิตออกไป และวิธี  
ตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง

การสอนในแนวนี ผู้ไม่เคย  
ฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้  
อำนาจจิตได้หลายอย่าง โดยใช้  
เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน  
2 ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขั้นต้น

เรียนการส่งอำนาจจิตระยะใกล้  
ทำให้ปูนและใบพลูเปลี่ยนรสได้  
จะทดลองกองกระพันแทงไม่เข้า  
ก็ได้

ขั้นต่อไปเรียนส่งอำนาจจิต  
ระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่  
กำลังเดือดหมดพิษร้อนเอามือจุ่ม  
ลงในน้ำมันก็กำลังเดือดได้และ  
ดักกินได้ ก่อนจะดักกินให้ตรวจ  
สอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดู  
เอามือจุ่มดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็  
ส่งอำนาจจิตลงไปอีกจนหมดพิษ  
ร้อน

ถ้ายังสงสัยว่าจะมีอะไร  
ไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศิษย์จัด  
ทำเองโดยเอาน้ำธรรมดาใส่กระทะ  
ตั้งไฟส่งอำนาจจิตลงไปที่น้ำเมื่อ  
น้ำเดือดก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำ  
เดือด และดักกินได้ ครูอยู่คอย  
บอกให้ทำให้ถูกต้องและช่วยตรวจ  
ว่าหมดพิษร้อนแล้วจึงให้ดักกิน

ในขั้นต่อไปให้ทดลองส่ง  
อำนาจจิตไปยังไขเหล็กที่เผาไฟ  
จนแดงและให้ทดลองจับเหล็กที่

ยังแดงอยู่ได้ เอามือกอบเหล็ก ขึ้นก็ได้ การตรวจสอบว่าหมด พืชร้อนแล้ว ใช้ใบพลูสดวางบน โซในเตาไฟ ถ้าใบพลูเหี่ยวแต่ไม่ ไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมดพิษ จับหรือ กอบขึ้นได้ (น้ำเดือดร้อน 100 องศา ส่วนโซล่อมเหล็กแดงร้อน 500 องศา)

เมื่อส่งอำนาจจิตออกได้ สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจ วันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมดสงสัย แล้วต่อไปก็ฝึกใช้อำนาจจิตให้ เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น ใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ คูทางใน สะกดจิตใจ ใช้สมาธิหรือ อำนาจจิตช่วยความจำช่วยให้เรียน เก่ง ใช้แก้ความประหม่าตื่นเต้น ใช้อำนาจจิตช่วยให้ทำงานทำอาชีพ ให้ได้ผลดี เป็นต้น

ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตแปลก ๆ ก็ใช้ในทางควบคุมจิตใจให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก่ความกตัญญู ความเสียใจ ใช้ระงับความโกรธ

ความฉุนเฉียว ระงับความกลัว ป้องกันอันตรายดังนี้ เป็นต้น

การทดลองใช้อำนาจจิตตาม ที่กล่าวข้างต้น เป็นการเชื่อมั่นใน พลังจิตของตนว่าใช้ประโยชน์ ได้จริง เอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้ เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตราย นั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือนั้นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้ อำนาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึก สมาธิวิปัสสนาได้ผลดี และเร็ว ขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ ระวางสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไร เพราะรู้ใช้อำนาจจิตในการป้องกัน อันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึก จิต

พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจ จิตขั้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการ ใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดง ฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏ อยู่ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรง ใ้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้ง บทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ

ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มีสำเร็จเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็นเรื่องไม่ถูกไม่ดีได้อย่างไร

การทำงานหรือทำอาชีพ

ต่าง ๆ ก็ล้วนขัดขวางไม่ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดี ในเมื่อไปยึดติดทำไปด้วยความติดใจหลงใหล แม้แต่ธรรมะระดับสูงเช่น ปิฎิ หรือความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิดเป็นเรื่องที่ถูกตำหนิ



## หลักสำคัญในการฝึกจิต



การฝึกจิตหมายถึงการฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการฝึกข่มจิตใจให้เป็นปกติไม่เปลี่ยนแปลงไม่ไหวหวั่น หรือกระเทือนใจไป เพราะมีเหตุการณ์มีเรื่องราวต่าง ๆ มากกระทบ มีอารมณ์หรือสิ่งชั่ววนรูปเสียงใด ๆ มากกระทบตาหู หรือมีความเจ็บปวดความเหนื่อยยาก ความตายมาปรากฏ จิตก็ทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้

การทำให้จิตทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรทำให้ไหวเคลื่อนเปลี่ยนแปลงได้

เป็นผาสูงสุดในการฝึกจิต ขั้นแรก ๆ ก็ฝึกให้จิตเปลี่ยนแปลงได้น้อยลงตามลำดับ เมื่อเปลี่ยนเป็นโกรธ เป็นรัก เป็นหลง เป็นเกลียดชัง ก็แก้ให้กลับมาสู่สภาพปกติสุขให้ได้เร็วขึ้นเสียก่อน

การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจดีสงบสุขขึ้นบาน มิได้มีส่วนที่จะทำให้เกิดเป็นโรคประสาท หรือมิได้มีส่วนทำให้จิตใจวิปริตวิปลาสไปเลย ที่มีบางคนฝึกจิตแล้วเกิดโรคประสาทหรือเสียดสีก็เพราะประสาท

เครียด เนื่องจากขาดหลักสำคัญ ในการฝึกจิตนั่นเอง การให้โทษ ดังกล่าวในจำนวนหลายหมื่นคน จะเกิดโทษเพียงคนเดียว ถ้ามี หลักในการฝึกก็มีแต่จะให้คุณ ประโยชน์เท่านั้น

หลักสำคัญในการฝึกจิต ได้ รวบรวมจากพระอาจารย์ในดงใหญ่ ผู้มีสมาธิสูง สรุปได้ 7 ข้อ ดัง ต่อไปนี้

1. ทำนั่งทำวางมือวางเท้า ที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการ ชาหรือเป็นเหน็บ การหายใจที่ถูกต้อง ลมเดินสม่ำเสมอต่อเนื่อง ดีไม่หยุดชะงัก เป็นหลักสำคัญ ช่วยให้สมาธิสูงขึ้นดีขึ้น

2. การนั่งสมาธิตามแบบ นั้น ถ้าจิตสงบบ้าง ฟุ้งซ่านไปบ้าง จิตทรงตัวให้รู้สึกสบายปลอดภัยได้เพียงสั้น ๆ นั่นคือ ควบคุมจิต ให้สงบสุขอยู่ได้ไม่นาน สลับกับความคิดนอกเรื่องไปต่าง ๆ ดังนี้ ให้ฝึกจิตไม่เกิน 1 ชั่วโมงก็พัก เสีย

การทนฝึกเกิน 1 ชั่วโมงไป จะได้ประโยชน์น้อยและมีโทษ เจ็บปนมาก ถ้าจิตสงบสุขดีต่อเนื่องได้นานจึงฝึกเกิน 1 ชั่วโมง ได้ และไม่ควรเลิกฝึกจนกว่าจะ เข้าใจชำนาญในการเข้าออกจาก สมาธิที่คตินั้น

3. เมื่อนั่งสมาธิไปครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วจะต้องพักไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง จึงจะเริ่มฝึกครั้งที่ 2 ได้ และวันหนึ่งหรือในรอบ 24 ชั่วโมง ไม่ควรฝึกเกิน 3 ครั้ง ถ้ามีเวลาว่างหรือในระยะเวลาที่พัก การนั่งสมาธินั้น ควรกำหนดและ พิจารณาทางวิปัสสนาตามทีกล่าว ในข้อ 7

4. การฝึกสมาธิควรนั่ง สมาธิตดต่อทุกวัน แม้จะฝึกเพียง วันละ 1 ครั้งเป็นเวลา 20 หรือ 30 นาที ฝึกทุกวันจะได้ผลดีกว่า ฝึกวันละหลายครั้งหรือฝึกครั้ง หนึ่งนาน ๆ แต่ฝึกติดต่อกันบ้าง หยุดฝึกบ้างเป็นบางวันหรือหลาย วัน เพราะการทำ ๆ หยุด ๆ ก็

คือความประมาทนั่นเองและยังเป็นการขาดสังเกตความจริงจึงเด็ดเดี่ยวด้วย

๕. ฝึกในสถานที่เหมาะสม และเวลาที่เหมาะสม จะได้ผลเร็วกว่าการฝึกในสถานที่หรือเวลาที่ไม่เหมาะสม สถานที่ที่เหมาะสมคือมีความสงบ ไม่มีห่วงกังวลว่าจะมีคนหรือมีอะไรมารบกวน

เวลาที่เหมาะสมคือระหว่างจิตใจปลอดโปร่งร่างกายสดชื่นไม่เหนื่อยอ่อน มีหลายอาจารย์ที่ฝึกได้ผลดีได้ผลเร็วคือฝึกสมาธิตอนตี 3 ทุกวัน ไม่ให้ขาด เพราะเป็นเวลาที่ต้องว่าง ร่างกายได้พักผ่อนพอควรแล้ว และความเงียบสงบก็นับว่าดี จึงทำให้ฝึกได้ผลก้าวหน้าเร็ว

๖. เมื่อจิตผ่านภวังค์ คือสงบสุขเพลินจนผลอดตัวลึ้มกายมารู้สึกตัวมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่โดดเดี่ยว ไม่มีกาย ไม่ได้ยินอะไร ไม่มีทุกสิ่งในโลก เป็นระดับสมาธิชั้นกลาง (อุปจารสมาธิ)

ขั้นนี้พยายามดำรงสมาธิไว้ให้นานที่สุด เมื่อสมาธิลอยก็เข้ามาสู่สมาธิอีก ซ้ำซากจนชำนาญในการเข้าออก บางที่ต้องทำติดต่อดลอดกิน หรือ 2 วันเต็ม ห้ามหยุดพักก่อนที่จะชำนาญในการเข้าออก

ถ้ารีบพักก่อนจะทำให้สมาธิลอยเข้าถึงสมาธิชั้นกลางได้ยากเท่าที่พบเห็นมาผู้หยุดพักผ่อนก่อนได้ความชำนาญ สมาธิจะลอยหลังทำถึงขั้นนั้นไม่ได้อีก เป็นเวลา 10 ปี 30 ปี ก็มีหลายราย

7. การกำหนดหรือพิจารณาทางวิปัสสนา ที่จริงการฝึกวิปัสสนาก็ปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับสมถะหรือสมาธินั่นเอง พุทให้เข้าใจง่ายก็คือ การเอาจิตจดจ่อแนบแน่นอยู่ที่ลมหายใจ เป็นสมถะ

การรับรู้หรือพิจารณาว่าลมหายใจสบาย ลมหายใจเบาหนักหรือเย็นร้อน สั้นยาว เป็นวิปัสสนา

ถ้าจะกำหนดหรือพิจารณา

ในยามว่าง หรือในระยะเวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิก็ทำไปอย่างเพลามือสบาย ๆ ไม่เข้มงวดเอาจริงเอาจังเหมือนเวลานั่งสมาธิ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไปพร้อม ๆ กับทำการงานอย่างอื่น หรือเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

ธรรมะที่พิจารณาได้เสมอ เป็นเบื้องต้น คือ อารักขกรรมฐาน 4 ได้แก่ ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า (พุทธานุสติ) 1 แผ่เมตตา 1 พิจารณาอสุภะ 1 และนึกถึงความตาย อันจะมีแก่ตน 1

หลักการพิจารณา คือ พิจารณาจนเกิดภาพทางใจขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิต เช่น นิมิตของอสุภะ อาจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดเป็นภาพทางใจ ทำให้เกิดการยับยั้งไม่หลงชอบ หลงรัก หยุตการฟุ้งซ่านทางกามได้ทันที จึงควรฝึกให้นิมิตดังกล่าวเกิดขึ้นได้เร็ว การคิดสรุปเดี่ยวเดียว แต่เกิดผลดีทางสมาธิทันทีนี้เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต อารักขกรรมฐานทั้ง

4 ข้อ ก็เลือกพิจารณาเพียงข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะในการแก้ไขจิตของตนในขณะนั้น

ในการฝึกแบบต่อเนื่องให้ได้ผลเร็ว มีท่านอาจารย์หลายท่านให้ภาวนา พุทโธ ไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำงานจะพูดจะคุยกัน หรือเวลาขึ้นเดินนั่งนอนก็ภาวนาไว้เรื่อยไป เมื่อชำนาญและทำได้คิมีสติกำกับอยู่ก็จะมีสติรู้พุทโธ ไปเอง โดยไม่ต้องใจภาวนา และรู้ลมที่หายใจเข้าออกไปด้วย นี่ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ผู้มีสติรู้เป็นสมาธิดังนี้จะทำอะไรก็ได้ ผลดีกว่าจิตธรรมดา

การมีครูที่ดีผู้รู้ดีทำได้ และรู้วิธีสอนให้คนเข้าใจได้ทำตามได้ เป็นหลักสำคัญยิ่ง การฝึกตามลำพังควรสร้างความมั่นคงทางใจ ด้วยการยกครูรับคำสอนจากครูที่ดี และมีภาวนาหรือชกยันต์ป้องกันภูตผีและอันตรายด้วย

การจะเชื่อมั่นว่าอำนาจจิตอำนาจคุณพระคุ้มครองได้จริง ก็



ควรทดลองใช้อำนาจจิตดูให้เห็น  
จริงจังเสียก่อน การฝึกใช้อำนาจ  
จิตทำได้ง่าย วันเดียวก็ทดลอง  
ทำได้ด้วยตนเองหลายวิชา

## สรุปถาม-ตอบ

ถาม : ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้น  
สูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอก  
เหนือไปจากการใช้อำนาจจิต?

ตอบ : ฌานขั้นที่ 1 ช่วย  
ให้เราสามารถแยกจิตออกจาก  
กายได้โดยทันที ดังนั้นเราสามารถ  
ที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ  
ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือ  
ความทุกข์ได้ทันทีทันใด เรา  
สามารถหนีความเจ็บปวดหรือ  
ความทุกข์สูงสุดก่อนจะตายโดย  
การละทิ้งร่างกาย ไปอยู่ในความ  
สุขขององค์ฌาน สภาพเช่นว่า  
นี้ เรามีสิทธิรู้ นั่นเป็นตัวเรา เป็น  
จิตที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความ  
ปีติและความสุข ไม่มีความกังวล  
หรือความยุ่งยาก และจะเป็นอยู่  
เช่นนี้เป็นเวลานาน

เป็นคั่นว่า 500 ปี 2,000

ปี แล้วแต่ขั้นของฌาน หลังจาก  
นั้นแล้วจิตจะกลับเป็นจิตรรรคา  
และเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก  
แล้วก็ไม่มีอำนาจของฌานเหลือ  
อยู่ นอกจากบุญกุศลอื่นเท่านั้น  
สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของ  
ฌานเรียกว่า “สวรรค์ชั้นพรหม”

กล่าวให้ละเอียดแล้วฌาน  
ทั้ง 4 แยกออกได้เป็น 20 ขั้น

ส่วนในสมาธิขั้นต้นและขั้น  
กลางแยกออกได้เป็น 6 ขั้น ฉะนั้น  
สวรรค์ของคนที่ยังแบ่งเป็น  
26 ขั้น ตรงกับสมาธิ 26 ขั้น หรือ  
ตามขั้นของบุญกุศล หรือจะกล่าว  
อีกอย่างหนึ่งว่าตามขั้นของความ  
สุข ผู้ที่สำเร็จฌานที่ 4 สามารถ  
มีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ซึ่งใน  
ปัจจุบันนี้ก็สามารจะได้พบเห็นได้  
เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ของ  
ประเทศอินเดีย ประเทศไทยและ  
ประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์  
ใหญ่ของผม

ถาม : เหตุใดผู้สำเร็จฌาน  
ขั้น 4 จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ตอบ : ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มากเพราะในฉนวนที่ 4 ต้องใช้อากาศน้อยที่สุด ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกายหรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีการหายใจ สัมผัสสุขหรือทุกข์ก็รู้สึกไม่เด่น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริงดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะอวัยวะต่าง ๆ ทุกส่วนในร่างกายซึ่งต้องทำงาน โดยไม่มีการหยุดพักนั้นคือเครื่องยนต์ของร่างกาย

แต่ในฉนวน 4 นั้น อวัยวะทุกส่วนหยุดทำงานให้การพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งกายและใจ เป็นการหยุดพักเครื่องยนต์ในกาย เช่น ลำไส้ที่ขับรีดอาหาร ปอดที่ต้องขยายตัวยุบตัว ดับไคที่ต้องทำงานเหล่านี้โดยปกติไม่มีการหยุดทำงาน ทำทั้งกลางวันกลางคืนสามารถอยู่ในฉนวนที่ 4 ได้มากกว่า 7 วัน และทำซ้ำต่อไปอีกได้ ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดเลย

ที่โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิดชิดและฝังไว้ได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ 20 นาที คือ พักเครื่องยนต์ไม่ใช้งานครบ 7 วัน จึงใช้ 20 นาที ก็สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลายพันปี ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดอยู่ในฉนวน 4 เป็นประจำย่อมจะมีอายุยืนยาวมาก (เข้าฉนวนหลาย ๆ วันแล้วออกจากฉนวนเคลื่อนไหวกินอาหารบ้างแล้วเข้าฉนวนอีกสลับกันไป)

ถาม : เหตุใดจึงอยู่ในฉนวนได้โดยไม่กินอาหาร? และจะอยู่ในฉนวนติดต่oreื่อไปหลายร้อยปีจะได้หรือไม่?

ตอบ : ที่คนอยู่ในฉนวนได้โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลังงานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหวเคลื่อนไหว เช่น การพูด การกะพริบตา การเดิน ก็ต้องใช้กำลังงานที่ได้จากอาหาร และยังใช้ซ่อม

แหลมหรือสร้างอวัยวะขึ้น

ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจ  
พักผ่อนอย่างแท้จริงในฉานที่ 4  
กำลังงาน หรืออาหารก็ไม่จำเป็น  
ต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจยัง  
ต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบามาก  
จนสัมผัสไม่รู้สึกรู้สีก

ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฉาน  
หลาย ๆ ปีไม่ได้ มิฉะนั้น อาหาร  
ที่เก็บ둔อยู่ในร่างกายก็จะใช้  
หมดไปเพราะการทำงานของหัวใจ  
เพียงเล็กน้อยหลังจากนั้นร่างกาย  
ก็จะเริ่มต้นสร้างรอยและเหี่ยวแห้ง

ฉะนั้นโดยธรรมดาจะอยู่ใน  
ฉาน 4 เพียง 7 วัน หรือ 15  
วัน ต่อจากนั้นก็ต้องมีอาหาร  
และออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย  
แล้วจึงเข้าฉานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่  
เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประ-  
โยชน์อันใดหรือ?

ตอบ : เป็นเพราะเขาเห็น  
กันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้ว  
ชีวิตก็จะแก่ เจ็บและตาย โดยไม่

มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น  
เฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาล  
ก่อนจะตายนั้นเขาเห็นแจ่มชัด  
เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาล  
นี้โดยการแยกจิตออกจากร่างกาย  
ฉานที่ 1 หรือเพียงสมาธิขั้นกลาง  
จะช่วยให้เราสามารถแยกจิตร่าง-  
กายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออก  
ยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวง และ  
สามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้

ป่าลึกเป็นสถานที่เปลี่ยนซึ่ง  
ยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี หลัง  
จากได้สำเร็จฉาน 4 ก็จะมอง  
เห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซาก  
เห็นชีวิตอมมนุษย์และมนุษย์กำลัง  
แก่เจ็บ ทุกข์ทรมาน เวียนวนและ  
เกิดใหม่ พิจารณาไปว่า แม้จะ  
สามารถหนีจากทุกข์ แก่เจ็บและ  
ตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจ  
ฉาน แต่ในที่สุดอำนาจฉานก็จะ  
หมดแล้วก็ต้องเข้าสู่การเวียน  
ว่ายตายเกิดอีก

เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์  
ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว

ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุข เขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งวด

ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิดเวียนตาย และได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์ ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและทำลายการเวียนเกิดเวียนตาย สภาพเช่นกล่าวนี้นี้เรียกว่า “นิพพาน” ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับสวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิขั้นกลางขึ้นไป หรือผู้มีศีลธรรมดี หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง

จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลานานมาก เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้จึงมีหลายคนที่เต็มใจฝึกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อมาน จนกว่า

จะสำเร็จความปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงที่กล่าวมา ก็พอจะเห็นได้ว่า สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะให้ยืนยงตลอดเวลาไปไม่อยู่ได้กฎอนิจจังก็ต่อเมื่อได้เห็น พระอริยกี่อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำเป็นคนเป็นพระอริยะ ปัญญาอันเลิศ (โลกุตระปัญญา) นั้นแหละเป็นมูลเหตุ

ถาม : การแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มีคาทิพย์ หูทิพย์ ทายใจคนได้ หายตัวได้ เหาะได้มีจริงหรือ? ในปัจจุบันมีผู้ทำได้จริงไหม? และมีความจำเป็นอย่างไรในการศึกษาทางศาสนาหรือในการสอนทางศาสนา? ในปัจจุบันมีอาจารย์หลายท่านยืนยันว่า วิชาทางใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสและทำให้ก้าวหน้าไปได้ช้านั้น ความจริงเป็นอย่างไร

แน่?

ตอบ : วิชาดังกล่าวข้างบนนั้น เป็นวิชาที่มีจริง เรียนต่อกันได้จริง ผู้ที่ทำได้จริงในปัจจุบันก็มีมาก สำหรับในเรื่องที่ว่าจำเป็นอย่างไรในการศึกษา หรือการสอนทางศาสนา จึงต้องมีการใช้วิชา หรือใช้อำนาจจิต หรือใช้ฤทธิ์ เรื่องนี้ต้องพิจารณาให้รอบคอบและลึกซึ้ง ประกอบทั้งประวัติการเผยแพร่ศาสนาและความต้องการของคนในปัจจุบันเป็นสำคัญ

ลองย้อนไปดูหลักฐาน ในคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ ซึ่งเป็นศาสนาที่มีผู้เลื่อมใสเป็นจำนวนมาก

คัมภีร์ศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่อาศัยการใช้อำนาจจิตเป็นหัวใจสำคัญ ในการดึงดูดใจของคนให้มาสนใจและเลื่อมใสทางศาสนา แล้วจึงหันเหเข้าสู่หลักธรรม หรือมุ่งเข้ามาปฏิบัติตนตามศีลธรรม

ตามที่จะดึงเข้าได้ ในระดับทั้ง 3 คือ ดึงเข้าสู่ประโยชน์ชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง

การใช้อำนาจจิตดึงดูดความสนใจของคนมาเลื่อมใสนั้น ไม่ใช่เฉพาะตอนเริ่มต้นเผยแพร่ศาสนาเท่านั้น แต่ต้องใช้อยู่ตลอดเวลาที่เผยแพร่ศาสนา ทั้งนี้เพราะความต้องการหรือความปรารถนาของคนมีต่างกันคือ คนส่วนหนึ่งต้องการละกิเลสมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือนิพพานซึ่งเป็นส่วนน้อย สำหรับคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายอันถูกต้อง และเชื่อไม่สนิทว่านิพพานหรือนรกอสุรามีจริงต้องการเห็นของจริง ต้องการศึกษาศาสนาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในทางโลกคือ ใช้ประโยชน์ในทางอาชีพ ในการเล่าเรียน และใช้ประโยชน์ในทางหาลาภยศ สรรเสริญ สุข

ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมพอควร ประกอบกับฝึกใช้อำนาจในตนช่วยจึงจะก้าวไปได้

เร็ว ฉะนั้นการแสดงให้เห็นผลของอำนาจจิตว่ามีความสามารถพิเศษมากมาย และศึกษากันได้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจศาสนา

ดังนั้นทุกศาสนาจึงต้องใช้พลังจิตให้เห็นว่ามีความสามารถพิเศษต่าง ๆ นานา ในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า เมื่อมีผู้นับถือพระพุทธศาสนา กว้างขวางไปมากแล้ว ก็มีชาวบ้านมาขอให้พระแสดงอำนาจจิต หรือฤทธิ์ให้ดูบ่อยเกินไป จึงทรงห้ามไม่ให้พระแสดงฤทธิ์หรืออำนาจจิตขั้นสูง

ต่อมาภายหลัง พราหมณ์ถือโอกาสว่าทางพุทธศาสนาห้ามแสดงฤทธิ์แล้วก็ยกเป็นข้อเปรียบเทียบกับ ทางศาสนาพุทธนำมาใช้ประโยชน์ทางโลกได้น้อย เพราะใช้พลังจิตหรือฤทธิ์ได้น้อย ไม่เชื่อก็ลองมาแสดงแข่งกันดู ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ต้องทรงแสดงฤทธิ์แข่งจนเห็นจริงจึงว่า ทาง

พุทธศาสนาใช้ประโยชน์ของพลังจิตได้ดีกว่า

เหตุผลที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ทั้งในทางราชการ ในพระราชวัง หรือในวัด ในบ้านก็มีการทำบุญหรือสวดมนต์กันทุกวัน วันหนึ่งหลายหมื่นแห่ง ในการสวดมนต์ก็มีบทชุมนุมเทวดา มีบทพาหุง ซึ่งกล่าวถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าในการแสดงฤทธิ์ถึง 8 ครั้ง และยังมีบทอื่นๆ อีกที่เกี่ยวกับการใช้ฤทธิ์หรือใช้พลังจิตอีกมาก

เช่นในเจ็ดตำนานซึ่งใช้สวดในพิธีต่าง ๆ มีวิธีแก้ไขกล่าวไว้ในบทโพชฌงคปริต คาถาให้คลอดลูกง่ายมีในบทองคฺติมาลปริต คาถาเสกยามีในบทสัถกัถวาและบทสัพพาสี คาถาไล่ผีมีในบทรัตนสูตร คาถากันผีหลอกมีในบทกรณียเมตตสูตร

คาถากันงูและสัตว์เลื้อยคลานได้แก่บท ขันธปริต คาถาแคล้วคลาดมีในบทโมรปริต คาถาปลุก

ใจให้หายจากความหวาดสะดุ้ง และความกลัวมีในบทชัคคสูตร คาถากันยักษ์ และอมนุขย์ทั้งหลาย อยู่ในบทอาณานาฎิยปริต คาถาแก้ ความอัมมกมลหรือเคราะห์ร้าย อยู่ในบทอภยปริต ดังนั้นเป็นต้น (ดูคำแปลได้ที่หนังสือสวดมนต์ แปล)

เมื่อคนในปัจจุบันศึกษาศานนามากขึ้น รู้ความหมาย รู้คำแปล ก็ย่อมเกิดความสงสัยว่า ไม่จริง กลายเป็นพระสวดมนต์ หรือกล่าวโกหกอยู่เรื่อย ความเชื่อถือความเลื่อมใสก็ลดลงจนกลายเป็นศาสนาต่าง ๆ เอาเรื่อง ไม่จริงมาสอนมาสวดกัน หรือหลอกให้เชื่อ

ฉะนั้นในสมัยนี้จึงจำเป็นต้องมีการใช้อ่านาจิต ใช้ฤทธิ์ให้คนเห็นจริงเห็นจังตามคำสอนในศาสนา มิฉะนั้นจะมีคนเชื่อแต่ปาก ใจจริงไม่เชื่อ เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกที ไม่อยากทำความดี เพราะไม่เชื่อผลแห่งกรรม

ที่ว่าอาจารย์หลายท่านกำหนดว่าการใช้อ่านาจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลส นั้น ก็ระลึกปรัชญาความจริงให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีทั้งคุณทั้งโทษ ถ้ารู้จักนำเอาคุณมาใช้ป้องกันโทษไว้ก็ย่อมเกิดผลดีทั้งนั้น

แม้แต่อาหารถ้ากินมากเกินไปก็ให้โทษ การละกิเลสก็มีหนทางละได้หมดสิ้นอยู่ 2 ทางคือ ปัญญาวิมุตติ ละกิเลสได้หมดด้วยอาศัยปัญญาเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทาง วิปัสสนา มีสมณะควบคุมพอควรซึ่งจะรู้วิธีใช้พลังจิตคือแสดงฤทธิ์ไม่มาก หรือแสดงอภินิหารได้ไม่มาก

ส่วนอีกทางหนึ่งเรียกว่า เจริญวิมุตติ ละกิเลสได้สิ้นด้วยการอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทางสมณะมีวิปัสสนาควบคุมด้วยพอควร แล้วจึงหันไปเดินทางวิปัสสนาเป็นหลัก ภายหลังวิธีนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ และสามารถใช้

พลังจิตไปตามลำดับจนถึงขั้นสูง  
ก็แสดงฤทธิ์หรืออิทธิฤทธิ์ได้  
มาก

ในสมัยพุทธกาลและสมัย  
ต่อมาก็มีผู้สำเร็จทางปัญญาวิมุตติ  
และเจโตวิมุตติด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง  
และจะลงความเห็นเห็นว่าวิธีใดช้า  
กว่าวิธีใดก็ไม่ถูก ไม่มีหลักเกณฑ์  
ไม่ตรงความจริงถ้าหวังจะใช้พลัง  
จิตให้เกิดประโยชน์ ในทางโลก  
และทางธรรมด้วย ก็ควรฝึกวิธี  
อาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่เสียก่อน

ถาม : ตามหลักในอภิธรรม  
ว่า เมื่อคนตายไปแล้ววิญญาณจริง  
ต้องจุติ หรือไปเกิดไปรับกรรม  
ทันที จะว่าบางทีวิญญาณจริงจะ  
อยู่ชั่วคราว หรืออาจจะมาเข้า  
ทรงได้จะไม่ผิดหรือ?

ตอบ : เมื่อคนตายแล้ว  
วิญญาณจริงจะวนเวียนอยู่ชั่วคราว  
หรือไปเข้าทรงได้นั้นได้  
กล่าวแล้วว่ามีน้อยโอกาสเต็มที่  
แต่ก็มีได้ (ที่ว่าจริงก็จริง ที่ว่า  
ไม่จริงก็จริง...)

ตัวอย่างเช่น คนตายโดย  
กะทันหัน ตายโหง หรือตายโดย  
ยังไม่หมดอายุ เป็นต้น บางคน  
ตายไป ๓ วันบ้าง ๒ วันบ้าง  
แล้วฟื้นขึ้นมาได้ จะว่าวิญญาณ  
จริง ไม่วนเวียนอยู่ จะว่าวิญญาณ  
จริงเมื่อตายแล้วต้องไปเกิดทันที  
จะถูกหรือ? ความหมายของคำว่า  
ตาย หรือคนตาย ก็มีตายเพราะ  
หมดบุญ ตายทุกขณะจิต ตาย  
เพราะมีกรรมมาตัด และตาย  
เพราะหมดอายุ

เรื่องวิญญาณของคนที่ยัง  
แล้วจะมาได้หรือไม่ รับส่วนบุญ  
ได้หรือไม่ ก็คงพิจารณาความ  
หมาย และความเป็นไปเกี่ยวกับ  
วิญญาณ ความตาย การเกิดการ  
ดับและบุญกุศลให้รอบคอบถี่ถ้วน  
พิจารณาแล้วลงมือปฏิบัติดู

เมื่อสงสัยก็ถามท่านผู้รู้ ไม่  
ใช่คิดเอาเองตามอารมณ์แบบ  
โลก ๆ ดังนี้ ก็คงจะหมดปัญหา  
หรือหมดข้อโต้แย้งเพราะเกิด



ความรู้ทะลุแทงตลอด เอาเวลา  
ไปทำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์จะดี  
กว่า ผู้เขียนรับพิศุจน์ให้แจ่มแจ้ง  
อยู่แล้ว

ข้อความจดจำให้ดีก็คือทุก  
อย่างทุกสิ่งไม่เที่ยงไม่ตายตัว

อย่าไปยึดมั่นยึดติดว่าอย่างนี้ถูก  
อย่างอื่นไม่ใช่ไม่ถูกจะขัดหลัก  
อนิจจัง จะว่าตายแล้วไปเกิดทันที  
ก็ถูก ไม่เกิดทันทีก็ถูก แล้วแต่  
เหตุปัจจัย วิญญาณจะไปเข้าทรงได้  
หรือไม่ได้ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย



# ขีดความสามารถ ของอำนาจจิต



เพื่อให้เข้าใจขีดความสามารถของอำนาจจิตเป็นขั้นตอน และสอดคล้องกับขั้นตอนของสมาธิ จะได้กล่าวขีดความสามารถของอำนาจจิตเป็น 3 ขั้น คือ

ก. อำนาจจิตขั้นต้น (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นต้น)

ข. อำนาจจิตขั้นกลาง (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นกลาง)

ค. อำนาจจิตขั้นสูง (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นสูง)

สมาธิเป็นต้นเหตุอันแท้จริงให้เกิดอำนาจจิต และอำนาจจิต

จะมากขึ้นตามลำดับในเมื่อสมาธิสูงขึ้นไป

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในห้วงของสมาธิขั้นต้นเรียกว่า อำนาจจิตขั้นต้น

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นกลาง เรียกว่า อำนาจจิตขั้นกลาง

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นสูงเรียกว่า อำนาจจิตขั้นสูง

คำว่า “สมาธิ” อาจจะทำให้ผู้อ่านนึกใจว่าเป็นของยาก และที่ถกเถียงว่าตนเองยอมจำนนต่อ

การทำสมาธิ หรือการใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ เพราะเคยรับการสอนว่าทำสมาธิ คือทำให้ใจสงบไม่คิดอะไร

ผู้เขียนก็เคยเข้าใจเช่นนั้น แต่เมื่อค้นคว้ามามากเข้า ก็พบวิธีการใหม่ที่เรียนได้ง่ายทุกเพศทุกวัย แทนที่จะพูดว่า ฝึกสมาธิ หรือทำสมาธิก็พูดว่า ปรับลมหายใจ ซึ่งฟังง่ายกว่า

เมื่อปรับลมหายใจได้ จิตก็เป็นสมาธิและเกิดกำลังพิเศษขึ้นเอง อำนาจจิตขั้นต้นเรียนไม่ถึง 2 ชั่วโมง ก็ทำได้ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ถ้าไม่เข้าใจจริงก็จะเห็นเป็นเรื่องยาก

นอกจากนี้ จะต้องพิจารณาให้แจ่มแจ้งเสียก่อนว่าเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นอำนาจจิตหรือพลังจิตก็เกิดขึ้นด้วย

ระหว่างที่อำนาจจิตเกิดขึ้นนี้ ถ้าปล่อยให้สงบนิ่งอยู่ไม่ใช่ประโยชน์อย่างอื่น ๆ ก็จะทำให้ประโยชน์ในตัวเองขึ้นเสมอ

ทำนองเดียวกันกับน้ำ ซึ่งปล่อยให้ไหลลงหลายสาย เมื่อเปิดทุกสายไว้ก็เป็นการรวมกำลังหรือพลังงานไว้ในตัว และมีประโยชน์อยู่ในตัว ครั้นต้องการจะใช้งานให้เกิดประโยชน์จากกระแสน้ำก็ปล่อยให้ไหลไปในทิศทางที่ต้องการ และในปริมาณที่ต้องการ

สำหรับขีดความสามารถของอำนาจจิตที่จะกล่าวนี้ จะกล่าวเฉพาะความสามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในตัวเองก่อน จะใช้งานจะได้กล่าวภายหลัง

**ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น**

อำนาจจิตขั้นต้นจะช่วยให้มีความสามารถทั้งทางกายและทางจิตใจ ก็ขึ้นกว่าปกติ เพิ่มความเข้มแข็งความอดทนและความขยันหมั่นเพียร ช่วยให้มีสมาธิ จิตมีสุขภาพดี เพิ่มความรู้ความเข้าใจในวิชาการต่าง ๆ ขึ้น ขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ในกรณีพิเศษ หรือการทดสอบอำนาจจิตขั้นนี้ สามารถทดลองฟันหรือแทงด้วยแรงกดไม่เข้า ไม่มีอันตราย

น้ำมันที่กำลังเดือดเอามือจุ่มลงไปได้ ตักกินได้ โดยไม่มีอันตราย

สามารถเดินลุยไปบนถ่านที่ติดไฟ โดยไม่ต้องใส่รองเท้า สามารถเอามือจับโซ่ขนาดใหญ่ที่เผาไฟจนแดงได้ หรือเอามือกอบขึ้นได้

ใช้ในการรักษาโรคได้หรือช่วยส่งเสริมการรักษาอย่างอื่นให้โรคหายเร็วขึ้น

ใช้ในการสะกดจิตได้

ช่วยให้มองเห็นภาพสิ่งของหรือเหตุการณ์ในปัจจุบัน และอนาคตอันใกล้ได้ แต่ก็ยังเป็นภาพเงา ๆ ยังไม่ชัดเจนเหมือนสมาธิขั้นกลาง จึงมีส่วนผิดบ้างถูกบ้าง

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นกลาง

อำนาจจิตขั้นกลาง สามารถ

เพิ่มพูนความเข้มแข็ง ความอดทน และความขยันหมั่นเพียร ช่วยให้เกิดขวัญและกำลังใจ ช่วยให้มีสมาธิและความรู้ความเข้าใจ ได้ดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น

ส่วนในกรณีอื่น ๆ ก็มีขีดความสามารถสูงกว่าอำนาจจิตขั้นต้น

ตัวอย่างเช่น ในการทดลองฟันหรือแทงแรง ๆ อำนาจจิตขั้นต้นยังปรากฏผลว่ามีอาการบวมแดง และมีอาการเจ็บช้ำได้ บางทีก็มีเลือดซึมออกมาบ้าง แต่อำนาจจิตขั้นกลางจะไม่มีอาการเจ็บช้ำไม่ช้ำบวม

มองเห็นวัตถุในที่กำบังระยะไกล หรือเห็นเหตุการณ์ปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ชัดเจนและถูกต้อง มีส่วนจะผิดพลาดน้อยมาก

ในด้านความจำ ก็สามารถจำได้มากในระยะเวลาอันสั้นสามารถรับส่งข่าวด้วยกระแสจิตได้ (ถามและตอบกันได้ทางจิต) สะเดาะ

บุญแก่ให้หลุดได้

สามารถรักษาโรคได้ผลดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น สามารถเปลี่ยนธาตุหรือวัตถุอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งได้ และทำให้เป็นตัวสัตว์ที่มีชีวิตและวิญญาณได้ เช่นการทำใบไม้ให้เป็นแมลงภู่หรือเป็นนก และทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง

ความสามารถดังกล่าวมานี้ อาจารย์ในประเทศไทยได้แสดงต่อหน้าที่ประชุมหลายครั้งมาแล้ว ในปัจจุบันก็มีทำได้หลายท่าน

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นสูง

อำนาจจิตขั้นสูงย่อมใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้เหมือนอำนาจจิตขั้นต้นและขั้นกลาง แต่มีขีดความสามารถสูงกว่า เช่น ทำได้ดี ทำได้เร็ว ถูกต้องแม่นยำกว่า

และนอกนั้น ยังมีขีดความสามารถนอกเหนือไปจากอำนาจจิตขั้นต้น และขั้นกลางอีกมากมายหลายอย่าง

ตัวอย่างการแสดงอำนาจจิตตลอดจนหลักการและวิธีการที่จะใช้อำนาจจิตขั้นสูง มีอยู่ในพระไตรปิฎกหลายประการ จะขอยกมาเพียงบางอย่าง เช่น

น้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธหลายประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ทำให้หายไปได้ (หายตัว) หรือทำให้วัตถุอื่นหายไป เดินทะลุกำแพงหรือภูเขาไปได้

น้อมจิตให้เกิด ทิพโสตร ได้ยินเสียงทิพย์กับเสียงมนุษย์ไกลไกลได้

เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจของผู้อื่นได้

บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก

ผุดขึ้นดั่งลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ น้อมใจทำกองไม้ให้เป็นดินได้ หรือให้เป็นน้ำได้ เป็นลมก็ได้

ทำให้ปรากฏ ก็มองเห็น  
อะไรไกลใกล้ได้ แม้จะมีอะไรปิด  
บังก็เห็นได้

และอำนาจจิตชั้นสูงแม้ถูก  
เผาทั้งเป็นก็ไม่มีอันตราย โจรไล่  
ฟันก็ไม่ได้ สัตว์ร้ายก็ไม่กล้าทำ  
อันตราย

จิตชั้นสูงสุดนี้ อาจสำเร็จ  
วิชา 3 อภิญญา 6 หรือวิชา 8  
ประการ

สรุปความได้ว่า อำนาจจิต  
ขั้นต้น ชั้นกลางช่วยให้สุขภาพดี  
เพิ่มความเข้มแข็งอดทน และ  
ความขยันขันแข็ง ช่วยให้มีความ  
จำดี เพิ่มขวัญและกำลังใจให้ดีขึ้น  
ช่วยให้มองเห็นสิ่งอยู่ในที่กำบัง  
หรือรู้เหตุการณ์ในปัจจุบันอนาคต  
อันใกล้ได้ และมีความสามารถ  
พิเศษอื่น ๆ

แต่ อำนาจจิตชั้นกลาง เพิ่ม  
ความสามารถได้ดีกว่า มีความ  
ถูกต้องแม่นยำ และใช้ประโยชน์  
ได้พิสดารกว่าคนอื่น ๆ ไปมาก

ส่วน อำนาจจิตชั้นสูง นั้น  
ย่อมใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้าง-  
ขวางและพิสดารมาก จึงมักจะเรียก  
การใช้อำนาจจิตชั้นนี้ว่า การปาฏิ-  
หารีย์ หรือ การแสดงฤทธิ์

อำนาจจิตก็จะมีมากขึ้น หรือ  
สูงขึ้นตามลำดับในเมื่อจิตมีสมาธิ  
สูงขึ้น และจิตจะมีสมาธิสูงขึ้น  
ก็เพราะมีการควบคุม ให้จิตมา  
รวมเกาะเกี่ยวอยู่ในเรื่องเดียว  
ไม่ว่าจะทำได้เองหรือมีการฝึก

หลวงวิจิตรวาทการก็ได้ทำ  
การวิเคราะห์ และยกตัวอย่าง  
เกี่ยวกับอำนาจจิตไว้มาก แต่นิยม  
เรียกว่า กำลังใจ ท่านได้กล่าว  
ยืนยันไว้ว่า

“ไม่ต้องสงสัย กำลังใจเป็นของ  
มีแน่และปรากฏตัวออกมาสำแดงเดช  
เพิ่มพูน กำลังกาย กำลังความคิด”

นอกจากนี้ยังยืนยันในด้าน  
การทำงานว่า

“กำลังใจในการทำงาน หมายถึง

ถึงความขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้าน  
ความขยันขันแข็งนั้นเป็นกำลังใจอย่าง  
สำคัญอันหนึ่ง และความเกียจคร้าน  
เป็นสัญลักษณ์อันแน่นอนแห่งความ  
ขาดหรือบกพร่องทางกำลังใจ...”

คำว่า กำลังใจ อำนาจจิต  
พลังจิต หรือที่พูดกันมากใน  
ปัจจุบันว่า กำลังภายใน นั่นก็  
ล้วนแต่มีความหมายอย่างเดียวก  
ัน และใช้แทนกันได้



# วิธีฝึกจิต



**การฝึกจิต หรือ ฝึกสมาธิ** นั้นได้กล่าวไว้แล้วว่า วิธีฝึกที่ดีนั้นควรฝึกทั้งการใช้อำนาจจิต และฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน เพราะวิชาทั้ง 2 นี้ก็เกี่ยวข้องสนับสนุนกันโดยตรงตลอดเวลา

การฝึกใช้อำนาจจิตขั้นต้นนั้นทำได้เร็วและได้ผลทันใจเรียนได้ทั้งหญิงและชาย ทุกชาติทุกศาสนา ใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงก็เข้าใจและทดลองได้ นำไปทดลองที่ใดก็ได้

ผลดังนี้ ย่อมก่อให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกขั้นสูงต่อไปอีก เป็น

การแก้ความท้อถอยและความเข้าใจผิดของคนจำนวนมาก ที่พากันเข้าใจหรือพูดอยู่เสมอว่า ฝึกจิตหรือฝึกสมาธิดังนานแล้วก็ไม่เห็นได้อะไร

ก็จะเอาอะไรกันเล่า!

เมื่อจิตเป็นสมาธิถึง ขั้นสูงจะเอาอะไรก็ได้ จะต้องการเงินมาก ๆ ก็แปลงธาตุด้วยพลังจิตได้ หรือจะสวดส่งหาผู้ทางที่สุจริตหาเงินทองก็ได้ จะใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ส่วนสมาธิ ขั้นกลาง ก็ใช้



ประโยชน์ได้ดีหลายอย่างดังกล่าวนั้นมาแล้ว

สมาธิขั้นต้นก็ช่วยให้มีความขยันหมั่นเพียร มีความซื่อสัตย์ กตัญญู จิตโน้มเอียงมาชอบประพฤติปฏิบัติดีงาม นอกจากนั้นยังใช้ประโยชน์ให้ประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีทุกอาชีพทุกสาขา

ปัญหาที่ว่าฝึกได้ยาก คนที่มีกิจการงานยุ่ง ๆ ย่อมไม่มีเวลาฝึกหรือฝึกก็ไม่ได้ผล

ข้อนี้ก็ได้อธิบายไว้แล้วว่า การฝึกนั้นมีหลายวิธี ทั้งของไทยและของต่างประเทศจะฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กับการทำงานประจำวันอยู่ก็ได้ ซึ่งจะเป็นเครื่องช่วยให้ทำงานได้ผลดีขึ้นเสียอีก

ยังมีหลายคนที่ไม่เลอะจับจดอยากจะทำสมาธิ แต่ไม่รู้จะเอาวิธีไหนดี พยายามเสาะแสวงหาอาจารย์ที่ดีสำนักสอนที่ดี

ไปสำนักใด เขาก็บอกว่าวิธีของเขาดีกว่าวิธีอื่น ไม่มีเหตุผลอธิบายต่าง ๆ จนตัดสินใจไม่ถูกว่าวิธีใดดี คือฝึกได้ผลเร็ว

ผู้เขียนจึงขอแจ้งให้ทราบความจริงว่า

จงพิจารณาเหตุผลที่จะได้รับจากการฝึกหรือรายละเอียดในการฝึก ถ้าชอบใจก็ฝึกตามวิธีนั้นเป็นหลัก ส่วนวิธีอื่น ๆ ให้ประกอบกันในบางโอกาส

จะฝึกโดยไม่ต้องมีพิธีรีตองอะไรเลย ไม่ต้องภาวนาอะไรเลยก็ได้ ฝึกที่ใดก็ได้

ตัวอย่างเช่นวิธีฝึกปรับลมหายใจ จะฝึกในเวลาทำงาน ในเวลานั่ง นอน ยืน เดิน ก็ฝึกได้ โดยจดลมหายใจ ทดลองหายใจเข้าออก สั้นบ้าง ยาวขึ้นบ้าง เบาลงบ้าง ลักษณะไหนสบายก็รักษาลักษณะการหายใจดั่งนั้นไว้ให้ได้นาน ๆ

เมื่อจำได้แม่นยำแล้วต่อไปก็ไม่ต้องปรับลมหายใจ เพราะ

จำได้แล้วก็ตั้งลมหายใจ หรือเริ่มหายใจในลักษณะที่สบายที่ปลอดโปร่งนั้นทันที ดังนี้เป็นต้น

ถ้าต้องการรู้ว่าการฝึกสมาธิของคนดีขึ้น หรือเลวลง หรือคงเดิมก็จับเวลาดูการหายใจว่า นาทิหนึ่งหายใจกี่ครั้ง

ประมาณ 20 นาทิ ก็จะรู้ได้แน่นอน คือ คนธรรมดาหายใจนาทิตะประมาณ 18 ครั้ง

เมื่อฝึกสมาธิหรือควบคุมจิตให้นิ่ง ก็จะหายใจเบา-ยาว-สบาย-สม่ำเสมอและต่อเนื่อง ในหนึ่งนาทิจะหายใจประมาณ 10 ครั้ง

เมื่อควบคุมจิตใจนิ่งให้สงบดีขึ้น ก็จะหายใจน้อยครั้งลงไปอีก และเกิดความพลัดพลิน ความสบายมากขึ้นอีกตามส่วน

เพื่อให้การศึกษาจิตง่ายและเห็นผลได้เร็ว เหมาะสำหรับฝึกทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรใช้เครื่องบันทึกคำภาวนาไว้ให้ได้จังหวะ

ตามการหายใจ หรือเป็นหลักยึดถือ

คือหายใจเข้าออกตามจังหวะเครื่องบันทึกเสียงนั้น ตัวอย่างเช่น บันทึกเสียงคำว่า “พุท” และ “โธ” ต่อเนื่องกันไป นาทิหนึ่งให้ได้เสียงคำว่า “พุท-โธ” ทั้ง 2 คำนี้จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้เสียงให้สม่ำเสมอ

เมื่อถึงเวลาฝึกจิต ก็เปิดเครื่องบันทึกเสียงให้มีเสียง พุท-โธ เรื่อย ๆ ไป

เมื่อมีเสียง “พุท” ก็หายใจเข้า เมื่อมีเสียง โธ ก็หายใจออก เป็นการฝึกหายใจนาทิตะ 12 ครั้ง ควรฝึกทุกวันวันละหนึ่งชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง เพื่อให้เคยชินและจำได้แม่นยำ ใช้เวลาฝึกประมาณ 15 วันถึง 30 วัน

เมื่อทำได้ดีแล้ว ไม่ต้องเปิดเครื่องบันทึกเสียงก็ปรับลมหายใจได้ใกล้เคียงกัน ต่อไปจึงลดการหายใจลงไปอีก

โดยบันทึกเสียงให้ได้คำว่า

พุทฺโธ นาทีละ 11 ครั้ง แล้วฝึก  
หายใจตามนั้นจนเคยชิน หรือ  
จำได้แม่นยำ ต่อไปจึงลดการ  
หายใจให้ลดน้อยลงไปอีก

การหายใจได้นาทีหนึ่งน้อย  
ครั้งลงไป แต่มีลักษณะที่ดีคือ  
เบา-ยาว-สบายสม่ำเสมอและต่อ  
เนื่อง ก็เป็นการยืนยันว่า จิตเป็น  
สมาธิดีขึ้นและมีกำลังมีอำนาจ  
มากขึ้นไปด้วยในตัว

การเริ่มต้นฝึก ไม่จำเป็นต้อง  
เริ่มจากการหายใจนาทีละ  
12 ครั้งเสมอไป ถ้าปรับลมหายใจ  
ถูกลักษณะที่ดีได้นาทีละเท่าใด  
ก็เริ่มจากการหายใจเข้าออกจังหวะ  
นั้นนั่นเลยก็ได้

อย่ามัวลังเลหรือถกเถียง  
เรื่องคำภวานา บางคนมัวถกเถียง  
กันว่า คำภวานาอย่างนั้นดี อย่างนี้  
ดี ความจริงไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร  
ภวานาอย่างไรก็ได้ ไม่ภวานาเลย  
ก็ได้ ดังกล่าวมาแล้วในเรื่องการ  
ปรับลมหายใจ

คำภวานานั้น เป็นเพียงเครื่อง  
ประกอบหรือเครื่องอาศัย ช่วยให้จิต  
สงบนิ่ง ไม่ซัดส่ายคิดเรื่องราวต่าง ๆ

เมื่อจิตเริ่มสงบ ก็มีความ  
ปลอดโปร่งสบาย มีความเพลิด  
เพลิน จึงทำให้เราลืมคำภวานา  
หรือลืมภวานาไปเองโดยไม่ตั้งใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็พยายาม  
รักษาความสงบความสบายนั้นไว้  
โดยไม่ต้องภวานาอะไรทั้งสิ้น

แต่คนส่วนมากเข้าใจผิด  
เมื่ออาจารย์ผู้ฝึกสั่งให้ภวานา  
อะไรก็ภวานาเรื่อยไป พอจิตเริ่ม  
สงบลืมคำภวานา ก็รีบภวานา  
อีก เป็นการถอยหลังหรือทำลาย  
สมาธิของตนเอง เพราะกลับมา  
ภวานาใหม่ ก็เท่ากับเริ่มต้นฝึก  
ใหม่นั้นเอง

เปรียบเทียบเหมือนเราขึ้นบันได  
บ้าน เมื่อขึ้นไปได้ 3 ขั้นแล้ว  
ก็กลับลงมาขั้นที่ 1 ใหม่อีก ได้  
ขึ้นไปถึงขั้นที่ 3 ได้อีกก็ถอย  
มาขั้นที่ 1 ซ้ำซากอยู่เช่นนี้ ก็เป็น

อันว่าขึ้นไปได้เพียง 3 ชั้นเท่านั้น  
ก็เลิกทุกที

การฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อ  
จิตสงบนิ่งลึมหาวนา ก็เปรียบ  
เสมือนฝึกได้สูงขึ้นถึง 3 ชั้นแล้ว  
แต่ครั้งกลับมาภาวนาใหม่ก็เท่า  
กับดอยมาอยู่ชั้นที่ 1 ใหม่อีก

ที่ภูคนั้น ควรพยายามพิจารณา  
และสังเกตว่าลมหายใจลักษณะที่  
สงบสบายจนลึมหาวนานั้นมีลักษณะ  
อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะทำให้การ  
หายใจเกิดความสงบสบายอย่างนั้น

เมื่อสังเกตได้แล้วก็จำไว้ ต่อ  
ไปเมื่อเริ่มฝึกสมาธิ ก็ตั้งลมอย่าง  
นั้นเลยทีเดียว เมื่อตั้งได้เร็วก็เท่า  
กับเราขึ้นไปสู่สมาธิขั้นที่ 3 หรือ  
บันไดขั้นที่ 3 ได้เร็ว หรือขึ้น  
ได้ทันที

ฉะนั้นจึงมีโอกาสนในการที่  
จะได้ขึ้นสู่ขั้นสูงต่อไปอีก ไม่ต้อง  
ดอยหลังกลับไปกลับมา ดังที่  
กล่าวมาแล้ว ให้หมดเวลาไปเสีย  
เปล่า ๆ

แต่ถ้าจิตสงบสบายไปครู

หนึ่ง หรือนานหน่อย แล้วจิตดอย  
กลับมาเอง ก็ไม่สงบนิ่ง กลับ  
คิดเรื่องราวอื่น ๆ ขึ้นอีก เมื่อเป็น  
เช่นนี้ก็เริ่มตั้งจิต ตั้งลมที่ถูกเสีย  
ใหม่

ถ้าตั้งไม่ได้จริง ๆ จึงเริ่มต้น  
ด้วยการภาวนา ซึ่งการเริ่มต้น  
ด้วยการภาวนานี้ เป็นการขึ้นต้น  
ใหม่หรือบางทีก็จำเป็นต้องอาศัย  
วิธีการอย่างอื่นมาช่วยควบคุม  
จิต

บางทีก็ต้องอาศัยวิธีวิปัสสนา  
เข้ามาช่วย เพื่อให้จิตเริ่มสงบ  
แล้วจึงดำเนินการฝึกสมาธิต่อไป  
ตามวิธีที่เรายึดถือเป็นหลัก

เรื่องนี้จะได้ยกตัวอย่างการ  
ดำเนินการฝึกจิตอย่างย่อต่อไปนี้ว่า  
จิตสมาธิจะดำเนินต่อเนื่องกันไป  
อย่างไร ปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูก  
ต้อง ในเมื่อจิตได้มีความสงบ  
สบายก้าวหน้าไป

จงจำไว้ว่า วิธีฝึกจิตที่ทำ  
แล้วได้ผลดีก็ใช้วิธีนั้นสำหรับฝึก  
เมื่อเกิดติดขัดไม่ก้าวหน้าก็หมั่น

## พิจารณาและสอบถามท่านผู้รู้

อย่ามัวโลเลเลือกวิธีฝึกจนไม่ได้ลงมือทำจริงจัง หรือลงมือฝึกจริงจังชั่วระยะสั้น ๆ ดิดขัดก็ลองเปลี่ยนวิธีใหม่อยู่เสมอ ดังนี้ ไม่ถูก

ควรจะยึดถือวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นหลักในการฝึกจิตอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ส่วนวิธีอื่นเป็นวิธีประกอบและใช้ในบางโอกาส ไม่ควรจะมีวิเคราะหวิจารณ์ว่าวิธีนั้นดีกว่าวิธีนี้ วิธีนั้นไม่ดี จนเสียเวลาที่จะลงมือฝึกจริงจัง

ไม่ว่าจะฝึกวิธีใดเมื่อถูกทางก็จะเกิดผลเหมือนกันคือ ลมหายใจจะเปลี่ยนมาเป็นลักษณะที่ถูกที่คิด้กล่าวมาแล้ว

ลักษณะวิธีฝึกจิตที่ดีนั้น ควรจะต้องมีลักษณะดังนี้คือ

1. กำหนดที่ตั้งจิตไว้โดยแน่นอนว่าจะตั้งจิตหรือความนึกคิดไว้ที่ใด หรือนึกคิดเรื่องอะไร

ในกรอบแคไหน

2. เมื่อฝึกถูกทางแล้ว สมาธิจะก้าวไปอย่างไร สังเกตได้อย่างไรว่าทำถูกต้องแล้ว

3. ควรจะทราบว่าเป็นระหว่างที่ฝึกจิตนั้น เมื่อสมาธิก้าวหน้าต่อไปจะมีปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นทางจิต คือ จะรู้สึกหรือเห็นอย่างไร มีวิธีปฏิบัติอย่างไร เมื่อรู้หรือเห็นเช่นนั้น

4. เมื่อเกิดนิมิต ก็เกิดความรู้สึก เกิดการเห็นทางจิตขึ้น จะต้องรู้ว่าเกิดนิมิตอย่างไรถูกทาง เกิดอย่างไรเป็นการผิดทาง และรู้วิธีปฏิบัติต่อนิมิตต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อให้สมาธิก้าวหน้าต่อไปอีก หรือให้รู้วิธีนำเอานิมิตนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

ประการสำคัญที่สุด ที่คนส่วนมากเข้าใจกันผิด ๆ อยู่ก็คือ มักจะกล่าวกันว่า ฝึกสมาธิ

ตั้งนานแล้วยังไม่เห็นอะไรเลย

ที่ถูกต้องนั้นการเห็นทางจิตเป็นเรื่องของการใช้อำนาจจิตให้เกิด

ประโยชน์

สำหรับในการฝึกจิตนั้น มีความสำคัญอยู่ที่ ให้จิตตั้งมั่น สงบ สมาย อยู่ได้นานๆ เพื่อให้สมาธิก้าวหน้าต่อไป ดังกล่าวมาแล้วไม่จำเป็นต้องเห็น

## ตัวอย่าง การฝึกสมาธิ

สมาธิ คือ “การตั้งจิตมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว” อารมณ์ที่ตั้งจิตนั้นอาจจะเป็น วัตถุ รูป ความรู้สึก ความนึกคิดและสิ่งอื่น ๆ อีก

วิธีฝึกสมาธินั้นมีหลายวิธี แต่วิธีทั้งหลายในโลกจะไม่มีนอกเหนือไปจากวิธีฝึกสมาธิ 40 วิธี ในพระพุทธศาสนา ในการฝึกสมาธิ จะต้องเลือกวิธีฝึกด้วยความระมัดระวัง มิฉะนั้นจะเป็นภัยแก่ตน

ข้าพเจ้าขอเสนอแนะวิธีที่ดีอันหนึ่ง คือ วิธีใช้ลมหายใจ ซึ่งโดยธรรมดาเรียกว่า “อานาปณ-

สติ”

วิธีนี้รู้สึกจะเหมาะสมสำหรับคนทุกคน และใช้สะดวกจิตใจในปัจจุบันนี้ ทั้งเป็นวิธีที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อีกด้วย

การเตรียมการและข้อเตือนใจในการฝึกสมาธิ มีดังต่อไปนี้

1. การมีศีลธรรมดี ย่อมเป็นรากฐานสำคัญ ที่จะทำให้สำเร็จ สมาธิขั้นกลางและขั้นสูงได้

2. การฝึกอย่างต่อเนื่องกันไปในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมเป็นหัวแรงสำคัญที่จะทำให้สมาธิก้าวหน้าดีขึ้น

3. วิธีที่จะใช้ฝึกสมาธินั้น จะต้องเลือกด้วยความระมัดระวัง และเมื่อไม่มีความจำเป็นก็ไม่ควรเปลี่ยนวิธีฝึก

4. วิธีที่ถูกย่อมจะกล่าวถึงจิต จุดที่ตั้งจิต ปรากฎการณ์ สภาพของจิตใจหรือนิมิต ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนวิธีปฏิบัติค่อนิมิตเหล่านั้นในสมาธิขั้นต่าง ๆ

5. วิธีแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ  
ในขั้นหนึ่ง ๆ

## วิธีดำเนินการฝึกจิต

1. ในโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม เรากลับใจหัวต่อคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา และครูบาอาจารย์ แล้วนั่งนิ่งในท่าที่ถูกต้องและในอาการหย่อนคลาย หลับตาตลอดเวลาที่ฝึกสมาธิ

2. ตั้งจิตที่จะปฏิบัติตามศีลธรรมอันดี แล้วแผ่เมตตาไปยังสัตว์ บุคคลทั้งหลาย รวมทั้งตัวเราและสัตว์หรือวิญญาณอื่น ๆ

ทั้ง 2 ขั้นนี้ กระทำชั่วระยะเวลาเล็กน้อย เพื่อให้จิตปลอดโปร่งราบเรียบเท่านั้น เราอาจจะใช้อุบายอย่างอื่นแทน เพื่อให้เกิดผลอย่างเดียวกันนี้ก็ได้

เป็นต้นว่าการสวดมนต์ หรือการนึกคิด หรือการพิจารณาที่เหมาะสม

สิ่งสำคัญยิ่งที่จะต้องพิจารณาและทำความเข้าใจให้ดี คือ ธาตุขันธ์ และอายตนะสัมผัส เข้ากับไตรลักษณ์ 3 (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

3. เริ่มทำสมาธิ โดยตั้งจิตมั่นอยู่ที่กึ่งกลางคิงจุมูก ตรงที่รูจมูกทั้ง 2 ข้างมาพบกัน ภาวนาในใจว่า “พุท” ในระหว่างที่หายใจเข้า แล้วภาวนาว่า “โธ” ในระหว่างที่หายใจออก

ในขณะที่เดียวกันเปลี่ยนลมหายใจเข้าออกให้ลึก สั้น ยาว เบา ปรับปรุงลมหายใจ และคอยสังเกตว่าลมหายใจลักษณะใดที่สบายที่สุด หายใจปลอดโปร่งดี

จงจำลมหายใจลักษณะนั้นไว้ และรักษาลมหายใจนั้นไว้ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความสุขความสำราญและความสงบ

4. รักษาลมหายใจที่สบายที่สุดไว้ และตั้งจิตมั่นอยู่ที่จุดรวมจิตอันเดิม (จุดรวมของช่องจมูก

ทั้งสองข้าง) ตลอดเวลา คอยรับรู้ แต่เพียงการกระทบที่ลมหายใจ เข้าออกปะทะกับจุดรวมจิตเท่านั้น อย่าเอาใจใส่รู้ว่าลมมาจากที่ใด และจะผ่านเลยไปที่ใด

การภาวนาในใจว่า “พุทโธ” ต้องภาวนาไว้ตามเดิม จนกว่าจะลืมภาวนาในเมื่อสมาธิขึ้นมากแล้ว จากนั้นไปเราก็เลิกภาวนา ถึงแม้ว่าจะนึกขึ้นมาได้อีกก็ไม่กลับไปภาวนา “พุท-โธ” อีก

ขณะนี้สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้นทีละน้อย อากาศที่จะใช้หายใจก็ต้องการน้อยลง จนเรารู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย เราจะรู้สึกสงบปิติ และมีความสุขมากขึ้นทุกที

ผลที่เกิดขึ้นเช่นนี้ จะเกิดขึ้นชั่วเดี๋ยวเดียวแล้วสมาธิก็ถอยลงเป็นจิตรธรรมดา

นี่คือสมาธิขั้นต้น ซึ่งในบาลีเรียกว่า ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิชั่วขณะ

หรือพิจารณาในแง่ นิमित , สมาธิขั้นต้นนี้ก็เรียกว่า บริกรรมนิमित ซึ่งหมายถึงนิमितที่เกิดด้วยการบริกรรม คือการใช้คำภาวนานั้นเอง

นิमितที่อาจเกิดขึ้นนั้น เป็นต้นว่า รู้สึกชนลุกชนพอง รู้สึกตื้ออกคิใจ รู้สึกเสียวซ่าขึ้นในร่างกายหรือเห็นกายหรือเห็นภาพเห็นแสงวอบแวบ

ปิติหรือความสุขที่เกิดขึ้นขั้นนี้ก็ยังไม่ใช่ของแท้ เป็นเพียงนิमितเท่านั้น

อย่าลืมนำต้องตั้งจิตมั่นอยู่ที่จุดกำหนดอันเดิมเสมอ มิฉะนั้นปรากฏการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะเกิดขึ้น แล้วสมาธิก็จะถอยลงหรือเปลี่ยนเป็นภาพนึก ความคั่นกล้ว ความคิใจ สติถึงสำนึกหรือความหลงในภุมิตน

ซึ่งผลเหล่านี้จะทำให้เกิดสมาธิที่ผิด และความเข้าใจผิดที่ผิดพลาด ซึ่งเราจะต้องแก้ โดยดึงความตั้งใจมายังจุดที่ตั้งจิต



ตามเดิม เปลี่ยนลักษณะการหายใจ หรือกลับไปภาวนา “พุท-โธ” ใหม่ หรือพิจารณาทำนองเดียวกับโอกาสที่ จิตมีกำลัง

สิ่งที่พึงสังวร ที่สำคัญยิ่งก็คือ ต้องมีสติ ทุกขั้นตอนของสมาธิ และลดอารมณ์ต่าง ๆ ลง เพื่อให้จิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคตา) เป็นต้นว่า เลิกภาวนา “พุท-โธ” ด้วยการปล่อยให้เป็นไปเอง (อย่าเลิกภาวนาด้วยความเจตนา)

5. เมื่อสมาธิได้ก้าวหน้าถึงปลายสุดของสมาธิขั้นต้นแล้ว เราจะมีจิตตั้งอยู่ที่จุดตั้งจิตอย่างมั่นคง รู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย มีความสงบปิติ และสุข เป็นความสุขชนิดพิเศษซึ่งเหนือกว่าความสุขสำราญโดยทั่วไป

ถ้าเราสามารถควบคุมจิตให้สงบมีความสุขอยู่ได้ นานพอสมควร และชำนาญในการเข้า ก็เป็นการเข้าถึง สมาธิขั้นกลาง ในพระบาลีเรียกว่า อุปจารสมาธิ

หรือพิจารณาในแง่ นิमित สมาธิขั้นกลางนี้ก็เรียกว่า อุค-หนิมิต ซึ่งแปลว่า นิमितคิดตา กล่าวคือ ถ้านิमितเกิดขึ้นในขั้นนี้เช่นเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงก็จะชัดเจนและเป็นภาพนิ่ง บางทีอาจจะไม่เกิดอุคหนิมิตก็ได้

เนื่องจากจิตแน่วแน่นและมีความสุขที่ลึกซึ้งเช่นนั้น ไม่ช้าก็ทำให้จิตละทิ้งร่างกายไปเสีย ขณะเดียวกันสติจะขาดลงโดยสิ้นเชิงชั่วเวลาเดียวเดียว แล้วจิตก็แยกจากร่างไป พร้อม ๆ กันนี้เองทวารทั้ง 6 ก็จะดับสูญลงไป คงเหลืออยู่แต่ทวารใจอย่างเดียว กล่าวคือ สติ (ความรู้ตัว) ได้ย้ายออกจากร่างกายไปอยู่ที่ใจอย่างเดียว ผลที่เด่นชัดเป็นดังนี้ คือ

จิตยึดมั่นอยู่ที่เดียว ด้วยความสุขสำราญ รู้ยุวามันคือตน เป็นจิตที่อยู่โดดเดียวในความว่างและอยู่ในความสุขแจ่มใสมาก ฉันทาร่างกายของฉันทและของทุกอย่าง ไม่พบว่าอยู่

ที่ไหน

ในกรณีเช่นนี้ ส่วนมาก ความว่างมักจะเป็นความมืดหรือ แสงโอภาส ซึ่งขยายตัวออกกว้าง ใหญ่จนปิดบังร่างกายของตนเอง และทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล เว้นไว้แต่ใจของคนเท่านั้น

ลักษณะเช่นนี้อาจเรียกง่าย ๆ ว่า “จิตว่าง” หรือ การเข้าสู่ภาวะ ความว่าง จัดเป็นระดับสูงสุดในสมาธิขั้นกลาง (ความว่างในขั้นนี้ไม่ใช่ว่างแท้จริง เป็นแต่เพียงว่างไปจากรูปหยาบและกิเลสขั้นหยาบเหลือแต่รูปละเอียดและกิเลสขั้นกลางชั้นละเอียด)

เราจะอยู่ในสมาธิขั้นกลาง ไม่นานนัก จิตก็จะถอยไปสู่ภาวะปกติ และควบคุมร่างกายตามเคยระลึกได้ว่าอะไรเกิดขึ้น

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง เมื่อได้เข้าถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว อย่าหยุดพักเป็นอันขาด ให้พยายามเข้าสู่สมาธิขั้นกลางซ้ำซาก จนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่วใน

การกำหนด ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการรักษาไว้ ชำนาญในการออก และชำนาญในการพิจารณา ซึ่งเรียกว่า วสี 5 (อาจต้องทำติดต่อดลอดคิน หรือ 2 วัน) ถ้าไม่ทำเช่นนี้จะหลงทางเข้าและทำไม่ได้อีกเป็นเวลานาน อาจจะเป็นเวลาหลายปี

นิมิตที่เห็นด้วยตาชั้นในได้นั้น อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นและรู้วิธีบังคับได้ ก็จะเกิดเป็นวิสาทิเศษขึ้น ถ้าบังคับผิดพลาดก็มีโทษมาก ฉะนั้นทางที่ปลอดภัยที่สุดก็คือปล่อยวางนิมิตเสีย มุ่งสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป

เมื่อเข้าสมาธิขั้นกลางได้ ชำนิชำนาญแล้ว ก็ฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นอีก จนได้จิตที่แน่วแน่นอยู่ในความสุขและความปิติอย่างสูง ได้นานเท่าที่จะต้องการ และสามารถถอยจิตมาสู่ขั้นใดก็ได้ หรือจะเข้าไปใหม่อีกก็ทำได้โดยทันที

เรียกว่าได้สำเร็จถึง **สมาธิ** **ขั้นสูง** ซึ่งเรียกได้ว่า **ชั้นฌาน** ในพระบาลีบางแห่งก็เรียกว่า **อัปนาสมาธิ**

หรือพูดในแง่นิมิต สมาธิขั้นสูงนี้ก็อยู่ถัดขึ้นไปจาก ปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นขั้นที่บังคับนิมิตได้ เช่นบังคับให้เล็กใหญ่ให้เกิดให้หายไปได้ทันที ซึ่งจะเกิดเป็นวิชชาขึ้นและได้ถึงความว่างอย่างสูง

ชั้นฌานเป็นขั้นที่ถึง ความว่างอย่างสูง คือจิตว่างจากอารมณ์ที่เป็นรูปทั้งปวง ไม่มีภาพ ไม่มีนิมิต จิตคงคั่งนิ่งอยู่ในอารมณ์ของฌาน

ฌานมี 4 ขั้น คือ ฌานขั้นที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 และที่ 4 เมื่อสมาธิก้าวหน้าถึงฌานที่ 4 ว่างจากกิเลสชั้นกลาง (นิวรณ์ 5) และว่างจากรูปละเอียด

สำเร็จฌานที่ 4 แล้ว ก็เริ่มทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ กล่าวคือฝึกตามขั้นวิปัสสนา ผู้ใดด้ามีบุญบารมีสูงก็สามารถเริ่มฝึกวิปัสสนา

ได้เมื่อสำเร็จฌานที่ 1

ผลสำเร็จขั้นสูงสุดของวิปัสสนา จะทำให้จิตหมดจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นสภาวะการรู้แจ้งโลก สภาวะเช่นนี้เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็น ความว่างสูงสุด (ความว่างอย่างยิ่ง) ว่างจากกิเลสชั้นละเอียด (สังโยชน์ 10) ตรงตามที่ว่า นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง (นิพพานังปรมังสุญญํ)

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นหนทางที่ถูกและมั่นคงที่จะนำไปสู่ สวรรค์ นิพพาน และในระหว่างที่ก้าวไปนั้นก็สามารถใช้อำนาจจิต เพื่อประโยชน์ได้ทั้งทางโลกหรือทางธรรมได้เสมอ

## อุปสรรค ในการฝึก

### 1. การสะกดจิต

การสะกดจิตมี 2 ชนิด ชนิดหนึ่ง การสะกดจิตผู้อื่น และชนิด

## ที่สอง สะกดจิตตนเอง

ผลบางอย่างของการสะกดจิต คล้ายคลึงกันกับผลของสมาธิขั้นต้น และขั้นกลาง และทำให้คนเข้าใจสับสน

ถึงอย่างไรก็ดี ผลของการสะกดจิต และการฝึกสมาธินั้นต่างกันมากทีเดียว แต่ในการฝึกสมาธิ ถ้าบังคับจิตมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการสะกดตนเองได้ ตัวอย่างเช่น การหมดสติ และตัวแข็งที่ออกไปชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นการสะกดตนเอง

พระอาจารย์ในดงสอนว่า ก่อนที่ร่างกายจะแข็งที่อนั้น จะรู้สึกเย็นวูบจากปลายเท้าขึ้นไป โดยกะทันหัน เป็นเครื่องเตือนล่วงหน้า ถ้าปล่อยให้เย็นถึงสะดือตัวจะแข็งที่ขาอกสติ

ในกรณีเช่นนี้เราจะต้องถอยกลับ โดยลืมตาเล็กน้อย แล้วหลับตาหรือหายใจแรง และลงมือทำสมาธิต่อไปอีก

ความแตกต่างที่เด่นชัดระ-

หว่างสมาธิที่ถูกกับการสะกดจิตก็คือ

การสะกดจิตเป็นสภาพที่มีสติ กิ่งเคี้ยวหรือหมดสติ ดังนั้น ผู้ที่ถูกสะกดจิตจึงขาดสติและนึก ไม่ออกว่าได้บังเกิดอะไรขึ้นต่อร่างกายในระหว่างที่ล้มตัว เพราะการสะกด

ส่วนสมาธิที่ถูกนั้น ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา (ก็มี สัมมาสติ ตามมรรคมืองค์ 8 ข้อที่ 7)

ถ้าตัวแข็งครั้งหนึ่ง แล้วต่อไปทำสมาธิจะตัวแข็งทุกครั้ง ต้องแก้โดยหยุดฝึกสมาธินานถึง 5 ปี จึงฝึกใหม่ (คำสอนของพระอาจารย์ในดง)

ทางที่ดีที่สุดจะรู้แน่นอนว่าเรากำลังเข้าถึงสมาธิขั้นใดแล้ว ก็คือ การตรวจสอบโดยวิธีใช้อำนาจจิต ดังที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อจิตออกไปเสียจากจุดตั้งสมาธิแต่ยังสงบคืออยู่ ย่อมจะเกิดสภาพทางจิต หรือนิมิตขึ้นเพราะ

จิตเที่ยวไปนอกศูนย์กลาง ซึ่งจัดเป็นสมาธิผิดทาง ยังผลให้เกิดการหลงในภุมิตนได้

การทำตามกฎเกณฑ์อันปลอดภัยที่กล่าวมาแล้ว ย่อมจะสำเร็จสมาธิที่ดี และใช้อำนาจจิตได้ด้วย

## 2. นิรณ

เมื่อจิตลอยจากสมาธิขั้นหนึ่งขั้นใด เราจะต้องทำซ้ำจากขั้นตอนที่เหมาะอีก หรืออาจจะเริ่มจากขั้นต้นที่สุดใหม่

ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อทำซ้ำหลายหนแล้วก็ไม่ได้ผล เราต้องค้นให้พบว่าอะไรเป็นอะไรสาเหตุสำคัญให้ล้มเหลว

โดยปกติต้นเหตุที่ทำให้ล้มเหลวนั้นก็คือ นิรณ ๕ (เครื่องกีดกันความสำเร็จ ๕ ประการ) ซึ่งมีดังนี้

1. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่ในวัตถุทาง)

2. พยาบาท (ความไม่พึงพอใจความยินร้าย)

3. ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนท้อแท้)

4. อุทธัจจะกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน)

5. วิจิกิฉา (ความสงสัยโลเล ไม่แน่นอนใจ)

เมื่อเราทราบแน่วว่านิรณข้อใดเป็นต้นเหตุ ก็แก้ไขด้วยการพิจารณาในทางต่อต้านไว้

ในทางปฏิบัติจริง เราข้อนิรณ ๕ ลงเหลือ ๒ ประการคือ จิตมีกำลังมาก และ จิตกำลังอ่อน

ลักษณะของ จิตมีกำลังมากคือ ฟุ้งซ่าน หลงในภุมิตน พยาบาท คิดเกี่ยวแก่ความรักใคร่หรือเรื่องเก่าหรือความคิดใหม่ ๆ

ลักษณะของ จิตกำลังอ่อนคือ ท้อแท้หดหู่หงอยเหงา หงุดหงิด ลังเล

(นิรณข้อที่ ๓ และข้อที่ ๕ เป็นประเภทจิตกำลังอ่อน นิรณอีก ๓ ข้อเป็นประเภทจิตมีกำลังมาก)

### วิธีแก้จิตมีกำลังมาก

แก้โดยพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของว่างเปล่า ปราศจากแก่นสาร และนำเบิ่หน่ายด้วยวิธีนึกแยกแยะออกจนเป็นส่วนเล็กที่สุด ประกอบพิจารณา

การพิจารณานี้ เป็นเพียงอุบายจึงให้จิตที่มีกำลังมากถอยมาเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง ราบเรียบ และสงบ ไม่แจ่มชัดเหมือนพิจารณาในชั้นวิปัสสนา ซึ่งเป็นภาพจริง และรื้อถอนกิเลสขั้นละเอียดทั้งได้

เมื่อได้บังเกิดผลที่ต้องการดังนี้แล้ว เราก็เริ่มทำสมาธิต่อไปอีก

### วิธีแก้จิตกำลังอ่อน

แก้โดยการพิจารณาเกี่ยวกับความดีและบุญกุศลของพระพุทธเจ้าหรือของตนเอง หรือเกี่ยวกับผลขั้นสุดท้าย

อุบายอันนี้จะช่วยบำรุงน้ำใจที่อ่อนให้เข้มแข็งกระปรี้กระ-

เปร่า ปลอดโปร่งและราบเรียบ  
ข้อจดจำ

เมื่อจิตปลอดโปร่งราบเรียบหรือแจ่มใส เราต้องกลับไปตั้งจิตที่จุดรวมจิตโดยไม่ชักช้า ไม่ต้องพิจารณาอุบายแก้ไขจิตมีกำลังมาก หรือจิตกำลังอ่อนอีกต่อไป มิฉะนั้นจิตจะถูกแก้ไขมากเกินไป

ตัวอย่างเช่น จากจิตที่มีกำลังมากเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบ ถ้าแก้มากก็กลายเป็นจิตกำลังอ่อน

การใช้อุบายที่ผิดจะเกิดความล้มเหลวและอันตรายขึ้น ตัวอย่างเช่น จิตมีกำลังอ่อนแต่กลับไปใช้อุบายแก้จิตมีกำลังมากมาแก้ ย่อมทำให้จิตมีกำลังอ่อนยิ่งขึ้นอีก และหมกมุ่นใจที่จะทำอะไรในที่สุด เพื่อชีวิตหรืออาจฆ่าตัวตาย

## ปัญหานำงาน

ถาม: ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอกเหนือไป

จากการใช้อำนาจจิต?

ตอบ: ฌานขั้นที่ 1 ช่วยให้  
เราสามารถแยกจิตออกจากกาย  
ได้โดยทันที

ดังนั้นเราสามารถที่จะระงับ  
ความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจน  
อารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์  
ได้ทันทีทันใด เราสามารถหนีจาก  
ความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูง  
สุดก่อนจะตาย โดยการละทิ้ง  
ร่างกายไปอยู่ในความสุขของ  
องค์ฌาน

สภาพเช่นว่านี้ เรามีสติรู้ว่  
นั้นเป็นเรา เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยว  
เต็มไปด้วยความปิติและความสุข  
ไม่มีความกังวลหรือยุ่งยาก และ  
จะเป็นอยู่เช่นนั้นเป็นเวลายาว  
นานเป็นคั่นว่า 500 ปี 2,000 ปี  
แล้วแต่ขั้นของฌาน

หลังจากนั้นแล้วจิตจะกลับ  
เป็นจิตธรรมดาและเข้าสู่การเวียน  
ว่ายตายเกิดอีก แล้วก็ไม่มียำนาจ  
ของฌานเหลืออยู่ นอกจากการ  
บุญกุศลเท่านั้น

สภาพที่จิตอยู่ในความสุข  
ของฌานเรียกว่า “สวรรค์ชั้น-  
พรหม”

กล่าวให้ละเอียดแล้วระดับ  
ฌานแยกออกได้เป็น 20 ขั้น ส่วน  
ในสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางแยก  
ออกได้เป็น 6 ขั้น

ฉะนั้นสวรรค์ของคนที่ตาย  
จึงแบ่งเป็น 28 ชั้น ตรงกับสมาธิ  
28 ขั้น หรือตามขั้นของบุญกุศล  
หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่ง  
ว่าตามขั้นตอนความสุข

ผู้ที่สำเร็จฌานที่ 4 สามารถ  
มีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็ยังสามารถ  
จะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากใน  
ป่าใหญ่ ของประเทศอินเดีย  
ประเทศไทยและประเทศจีน มี  
บางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของ  
ข้าพเจ้า

ถาม: เหตุใดผู้สำเร็จฌานชั้น  
4 จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี?

ตอบ: ที่สามารถมีอายุยืน  
ยาวได้มาก เพราะในฌานที่ 4

ต้องใช้โอกาสน้อยที่สุด ดังนั้น  
ลมละเอียดยที่แทรกซึมผ่านร่างกาย  
หรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียง  
พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยไม่มี  
การหายใจ

สัมพัสดุชีพจรก็รู้สึกได้ว่า  
เต้น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของ  
ร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริง  
คือการนอนหลับสนิท เพราะ  
ฉานที่ 4 ให้การพักผ่อนอย่างแท้จริง  
ทั้งกายและใจ สามารถอยู่ใน  
ฉานที่ 4 ได้มากกว่า 7 วัน และ  
ทำซ้ำต่อไปอีกได้

ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดที่  
โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิด  
ชิด และฝังไว้ใต้ดินได้หลายวัน  
โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย

ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์  
ละ 20 นาที และรักษารถนั้นไว้  
ให้สะอาดเรียบร้อย รถนั้นก็สาม  
สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลาย  
พันปี

ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดอยู่ใน  
ฉาน 4 เป็นประจำ ย่อมจะมี

อายุยืนยาวมาก

(เข้าฉานหลาย ๆ วัน แล้ว  
ออกจากฉาน เคลื่อนไหวกินอาหาร  
บ้าง แล้วเข้าฉานอีก สลับกันไป)

ถาม: เหตุใดจึงอยู่ในฉานได้  
โดยไม่กินอาหาร? และจะอยู่ในฉาน  
ติดต่อเรื่อยไปหลายร้อยปีจะ  
ได้หรือไม่?

ตอบ: ที่คนอยู่ในฉานได้  
โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะ  
ว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลัง  
งานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ  
ไหวเคลื่อนไหว ซ่อมแซมหรือสร้าง  
อวัยวะขึ้น

ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจ  
พักผ่อนอย่างแท้จริงในฉานที่ 4  
กำลังงานหรืออาหารก็ไม่จำเป็น  
ต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจ  
ยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบา  
มากจนสัมพัสดุไม่รู้สึก

ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฉาน  
หลาย ๆ ปี ไม่ได้ มีฉานนั้นอาหาร  
ที่เก็บ둔อยู่ในร่างกายก็จะถูกใช้  
หมดไป เพราะการทำงานของ



หัวใจ หลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง

ฉะนั้นโดยธรรมชาติจะอยู่ในฌาน 4 เพียง 7 วันหรือ 15 วัน ต่อจากนั้นก็ต้องกินอาหารและออกกำลังกายบ้างแล้วจึงเข้าฌานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประโยชน์อันใดหรือ?

ตอบ: เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชีวิตจะแก่ เจ็บและตาย โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น

เฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั้น เขามองเห็นแจ่มชัด เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้ โดยการแยกจิตออกจากร่างกาย

ฌานที่ 1 จะช่วยให้เราสามารถแยกจิตจากร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออก ยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวงและสามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้ ป่า

ลึกเป็นสถานที่เปลี่ยวซึ่งยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี

หลังจากได้สำเร็จฌาน 4 ก็จะมีมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซาก เห็นชีวิตอมุขและมนุษย์กำลังแก่เจ็บ ทุกข์ทรมานเวียนวนและเกิดใหม่

พิจารณาไปว่าแม้จะสามารถหนีจากทุกข์ แก่ เจ็บและตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจฌาน แต่ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมดแล้ว ก็ต้องเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก

เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุข เขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่ง

ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิด-เวียนตาย และได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์

ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและ

ทำลายการเวียนเกิดเวียนตายเสีย  
สภาพเช่นกล่าวนี้นี้เรียกว่า  
“นิพพาน” ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับ  
ทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับ  
สวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุก  
คนผู้สำเร็จสมาธิ หรือผู้มีศีลธรรม  
ดี

หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุข  
อันแท้จริง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะ  
เกิดได้จากการฝึกวิปัสสนา ซึ่ง  
โดยธรรมดาใช้เวลานานมาก

เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้ จึง  
มีหลายคนทีเดียวที่เต็มใจฝึกอยู่ในใจ  
กลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นาน  
ก่อนนาน จนกว่าจะสำเร็จสม

ปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้  
และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูง  
ที่เคยพูดถึงมาแล้ว ก็พอจะเห็น  
ได้ว่า สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็น  
ผู้วิเศษ

แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุด  
คุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้น  
ลงได้ จะให้ยืนยงตลอดไปไม่มี  
ทุกข์เวียนมาหาอีก ก็ต่อเมื่อได้  
เป็น พระอรียะ

ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำ  
ให้คนเป็นพระอรียะ?

ปัญญาอันเลิศ (โลกุตระ-  
ปัญญา) นั้นแหละเป็นมูลเหตุ



# วิธีดำเนินการฝึกจิต และวิธีแก้ไขจิต



วิธีฝึกจิตที่ได้ผลดีได้กล่าวไว้หลายวิธี สำหรับในบทนี้จะยกเอาวิธีฝึกจิตที่เห็นว่าเหมาะในการเริ่มฝึก และใช้ฝึกตนเองตามลำดับได้ดี โดยจะกล่าวย่อ ๆ พอเป็นหลักให้ลงมือฝึกตนเองได้ คือ

1. นั่งขัดสมาธิแล้วหลับตา (เมื่อมีความจำเป็นบังคับอาจจะนั่งท่าอื่นก็ได้ และจะจุดรูปเทียนบูชาพระก่อนก็ยิ่งดี) นอกจากท่านนั่งแล้วก็ใช้ท่านอื่นประกอบเพื่อกันเบื่อ หรือเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ

เช่นทำสมาธิในท่ายืน ท่าเดิน (เรียกว่าคินองกรรม) หรือขณะทำงาน

2. น้อมใจเคารพบูชาต่อคุณพระ และนึกในใจว่าดังนี้

“ข้าพเจ้าขอน้อมเคารพต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และขออภัยเป็นที่พึงตลอดชีวิต ไม่มีที่พึงอื่นก็ยิ่งกว่า”

จะว่าต่างไปจากนี้ก็ไม่ได้ ขอแต่ว่าให้เป็นเรื่องเคารพต่อสิ่งที่ตนเชื่อมั่นเห็นจริงว่าดีเด่นเป็นที่พึงได้

3. ตั้งใจอยู่ในศีลธรรมอันดี  
เท่าที่คนสามารถจะทำตามได้  
และแผ่เมตตา โดยนึกในใจว่าดังนี้

“ข้าพเจ้าจะตั้งตนอยู่ในศีล-  
ธรรมอันดี สัตว์ทั้งหลายที่เป็น  
เพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอยู่เป็นสุข  
เป็นสุขเกิด อย่าได้มีเวรแก่กัน  
และกันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุข  
เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและ  
กันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเกิด  
อย่าได้มีทุกข์กายทุกข์ใจเลย จะมี  
แต่ความสุขกายสุขใจรักนาคนให้  
พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเกิด สัตว์  
ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตน  
เมื่อทำกรรมอันใดไว้จะเป็นบุญ  
หรือเป็นบาป ก็จะต้องรับผลแห่ง  
กรรมนั้น”

ให้ว่าในใจ จะว่าอย่างอื่นก็  
ได้ ให้ได้ใจความว่า ตั้งใจจะอยู่  
ในความดี ตั้งความปรารถนา  
อย่างจริงใจให้สัตว์ทั้งหลายซึ่ง  
หมายถึง ตัวเอง ผู้อื่น สัตว์ต่าง ๆ  
ตลอดจนวิญญูณที่ยังลอยอยู่ ทั้ง

ในโลกเราและโลกอื่น ๆ เหล่านี้  
ให้พากันเป็นสุข อย่าได้  
เบียดเบียนกัน และตั้งความเชื่อ  
มั่นในเรื่องกรรมคือการกระทำ  
ต่าง ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่ให้ผลได้จริง ๆ

4. รวมจิตมากอยสังเกตุ ลม  
หายใจที่กึ่งกลางคั่งจมูก ซึ่งเป็น  
ที่รวมของรูจมูกทั้ง 2 ข้าง เวลา  
หายใจเข้าให้ภาวนา (นึกในใจ)  
ว่า “พุท” เวลาหายใจออกให้  
ภาวนาว่า “โธ” และพยายามจัด  
พยายามแก้ไขลมหายใจเข้าออก  
ให้ได้ลักษณะที่ดีที่สุด

คือลมหายใจหนักขึ้นบ้าง  
เบาลงบ้าง สั้นบ้าง ยาวบ้าง แล้ว  
สังเกตว่าใช้ลมหายใจเข้าออก  
อย่างไร ที่รู้สึกสะดวกสบาย  
ปลอดโปร่งที่สุด ให้รักษาการ  
หายใจลักษณะนั้นไว้ให้คงที่อยู่  
ตลอดไป จิตจะปลอดโปร่งสงบ  
นิ่งและเป็นสมาธิดีขึ้นเรื่อย ๆ

ถ้ารักษาลมหายใจให้อยู่ใน  
ลักษณะที่ดีนั้นไม่ได้ ลมเปลี่ยน  
ไปสมาธิก็เปลี่ยนไปด้วย ต้อง

พยายามรักษาการหายใจ ที่ดีไว้  
ให้สม่ำเสมออยู่ตลอดเวลา

ต้องสังเกตและรับรู้การเข้า  
ออกของลมหายใจอยู่ที่กึ่งกลาง  
คั้งจมูกตลอดเวลา แต่ต้องคอย  
สังเกตรับรู้อยู่ที่จุดเดียวเท่านั้น  
ไม่ต้องไปสังเกตรู้ว่าลมหายใจ  
จะเข้าไปถึงไหน ไม่ต้องสนใจ  
กับลมหายใจส่วนที่อยู่ต่อจาก  
กลางคั้งจมูกออกมา หรือส่วนที่  
ต่อจากกึ่งกลางคั้งจมูกเข้าไป  
การรวมจิตอยู่ที่เดียวมีสติกำกับรู้  
อยู่ เรียกว่า การผูกจิต

๕. เมื่อรวมจิตตั้งสังเกตอยู่ที่  
ที่เดียว รักษาลมหายใจที่ดีไว้ได้  
และภาวนา พุท-โธ อยู่ตลอดเวลา  
ตามที่กล่าวในข้อ ๔ จิตจะค่อย  
เป็นสมาธิดีขึ้นทุกที ลมหายใจ  
จะค่อย ๆ เบาลงไปเอง แล้วก็จะ  
ลืมคำภาวนาไปเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องปล่อยให้  
เป็นไปอย่างนั้น อย่าฝืนอย่าเปลี่ยน  
ลมหายใจใหม่ อย่าภาวนาพุท-โธ  
อีก ให้ตั้งจิตนิ่งสงบอยู่ที่ลมหายใจ

ใจตรงที่เดิม

ถ้าเห็นว่าจิตไม่สงบ ไม่เป็น  
ไปตามที่ต้องการหรือกลับไปคิด  
เรื่องอื่น ก็พยายามควบคุมรวม  
จิตและจัดลมหายใจใหม่ ภาวนา  
พุท-โธอีก ถ้าแก้หลายครั้งแล้วไม่  
ได้ผล ต้องใช้อุบายในการแก้ไขจิต  
ซึ่งจะกล่าวในบทนี้ต่อไป

**ตรวจเช็ก**

**ความก้าวหน้า**

ถาม : มีวิธีรู้ได้อย่างไรว่า  
การฝึกจิตฝึกสมาธิได้ก้าวหน้าไป  
เพียงใดแล้ว และจะรู้ได้อย่างไรว่า  
ฝึกได้ดีขึ้นอีกหรือเลวลง?

ตอบ : มีวิธีรู้ได้หลายอย่าง  
ถ้าจะให้แน่ต้องใช้พิจารณาหลาย  
ข้อประกอบกัน ตัวอย่างเช่น

๑. สังเกตร่างกาย ถ้านั่งได้นานขึ้น  
ความปวดเมื่อยลดลงก็แสดงว่าฝึกจิตก้าวหน้าขึ้น ถ้านั่ง  
ได้นาน ๆ รู้สึกสบายไม่ปวดเมื่อย  
เป็นเวลาครึ่งชั่วโมงบ้าง หนึ่ง  
ชั่วโมงขึ้นไปบ้างก็นับว่าได้ก้าวหน้า

ไปอีกถึงขั้นเพลิน

๒. สังเกตจิตใจ เวลานั่งฝึก จิตก็ขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวยุ่งยาก ออกไปได้เร็ว จิตใจปลอดโปร่ง สบายยิ่งขึ้นก็นับว่าฝึกได้ดีขึ้น

๓. ตรวจสอบอารมณ์ สังเกต อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น มีความสุขสบายปลอดโปร่ง รู้สึก ขนลุกขนพองอิมเอิบ ก็นับว่าดีขึ้นกว่าธรรมดา ถ้ารู้สึกว้าจิด สงบนิ่งไม่คิดไปอื่นคงจ่ออยู่ที่ ซึ่งกำหนดไว้นานขึ้น ก็นับว่าฝึก ได้ดีขึ้น

การตรวจสอบอารมณ์นี้จะ ถูกต้องแม่นยำในตอนต้น ๆ ถ้า เป็นขั้นณานขั้นโศดา ขั้นอรหัตต์ แล้วมักจะตรวจสอบเข้าข้างตัว และผิดพลาดไปในทางเห็นว่าตน ถึงขั้นนั้นขั้นนี้เองง่าย ๆ ดังนั้น จึงควรมีอาจารย์ที่สามารถจริง ๆ เป็นผู้ช่วยตรวจสอบ ถ้าอาจารย์ ไม่เก่งจริงก็เลขาพากันเขวไปใหญ่

๔. สังเกตการปิดของทวาร ทั้ง ๖ ว่าปิดได้ดีขึ้นหรือไม่ หู

เป็นเครื่องช่วยสังเกตได้ดี กล่าว คือถ้าประสาทหูยังรับเสียงภายนอกต่าง ๆ ได้ดี สะเทือนมายัง ใจ ทำให้ใจกวัดแกว่งหรือไปรับรู้ เอนเอียงไป ชอบใจยินดียินร้าย ไม่พอใจในเสียงเหล่านั้น ก็นับว่า ยังใช้ไม่ได้

ถ้าหูรับรู้เสียงอื่น ๆ น้อยลง ก็นับว่าฝึกจิตได้ดีขึ้น จนกระทั่ง หูดับคือไม่ได้ยินเสียงอื่นรอบ ๆ แต่ยังมีสติกำกับอยู่ไม่ลืมตัว ก็ นับว่าดีขึ้นมาก เข้าถึงสมาธิขั้น กลางแล้ว

๕. ทดลองใช้อำนาจจิตดู การใช้อำนาจจิตทำอะไรได้แปลก ๆ นั้นก็มีวิธีเทียบได้ว่าจิตถึงขั้นใด เช่นการสะเดาะกุญแจให้หลุดก็ จำเป็นต้องถึงสมาธิขั้นกลางจึงจะ หลุดได้ทุกที ไม่ว่ากุญแจชนิดใด ถ้าจิตอยู่ในสมาธิขั้นต้นก็อาจ หลุดบ้าง ไม่หลุดบ้าง และจะ หลุดเฉพาะการผูกมัดธรรมดา หรือกุญแจชนิดง่าย ๆ

การส่งกระแสจิตไปไกล ๆ

และให้รู้เรื่องกันได้ไม่ผิดพลาด ก็ต้องเป็นจิตชั้นฌาน การที่จะนั่งอยู่ได้ไม่ไหวติงตลอดเวลา 7 วัน 15 วัน จะเอาไปฝึงหรือถ่วง น้ำก็ไม่ตาย

ดังนั้นก็เป็นจิตชั้นฌาน 4 และยังมีรายละเอียดอื่น ๆ อีกมาก วิธีตรวจสอบด้วยการใช้อำนาจจิตดูนี้ นับว่าแม่นยำดีตั้งแต่จิตชั้นต้นจนถึงจิตชั้นฌาน การนับลมหายใจก็เป็นวิธีที่ถูกต้อง

ถาม : เวลานั่งเพสมาไปนาน ๆ บางคราวรู้สึกว่ามีคิทิบไปหมด หรือเห็นเป็นแสงสว่างจ้าไปหมดทำให้ตกใจ เลยเลิกฝึกแต่ภายหลังไม่ปรากฏเช่นนั้นอีก ดังนี้เป็นเพราะเหตุใด? และควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะดี? จิตลักษณะนี้เป็นสมาธิชั้นใด?

ตอบ : จะทราบว่าเป็นสมาธิชั้นใด จะต้องตรวจสอบตามหัวข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ประกอบกันจึงจะทราบแน่ชัด ส่วนการที่ปรากฏมืดหรือสว่างนั้นแสดงว่า

สมาธิได้ก้าวหน้าขึ้นดีแล้ว

ถ้าหากขณะนั้นสงบนิ่งแน่วเนือยตามที่กำหนด รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนของตนไม่มี ความมืด หรือแสงสว่างกินคลุมไปหมดไม่พบคนไม่พบสัตว์หรือวัตถุอื่น ๆ เลยก็เป็นอันว่าจิตถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว

## ข้อควรปฏิบัติเมื่อสมาธิก้าวหน้าขึ้น

เป็นต้นว่าเข้าชั้นเพสมาเข้าสมาธิขั้นกลางหรือชั้นฌานก็ดี ควรปฏิบัติดังนี้คือ ไม่ว่าจะฝึกวิธีใด เมื่อจิตได้สงบนิ่งดีขึ้นก็คอยสังเกตให้แม่นยำว่า

สภาพร่างกายเป็นอยู่อย่างไร การหายใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร หายใจถี่ห่างหนักเบาอย่างไรแล้ว จำลมให้ชัดเจนว่าเมื่อจิตเข้าขั้นนี้การหายใจของเราจะเบาขนาดไหนจังหวะหายใจอย่างไร

เมื่อจิตลอยกลับไปสู่สภาพธรรมดา คือขาดความสงบดังอยู่นั้น ลมหายใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อจำได้แม่นยำแล้ว เวลาเริ่มนั่งสมาธิครั้งหลังก็ให้ตั้งลม คือหายใจในลักษณะที่จิตตกก้าวหน้าไปถึง วิธีนี้ทำให้จิตตั้งได้เร็ว และจิตเข้าสู่ขั้นที่ตนฝึกได้แล้วในเวลาอันสั้น ไม่ต้องเริ่มต้นใหม่เป็นเวลานาน ๆ เหมือนตอนแรก

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการท่ายเหตุการณ์ด้วยอำนาจจิต หรือใช้อำนาจอย่างอื่นนั้น ถ้าชำนาญแล้วก็ทำได้เร็ว เพราะแม่นยำในการตั้งลมหรือแม่นยำในการบังคับจิตนั่นเอง

อนึ่ง ถ้าวันใดจิตได้ก้าวหน้าขึ้นหนึ่ง เช่นรู้สึกดีขึ้นหรือรู้สึกมีดหรือสว่างหรือรู้สึกว่าเป็นโลกนี้ดูว่าง ๆ ไปหมดไม่มีอะไรเลย รู้สึกเพียงมีจิตของตนลอยนิ่งอยู่หรือรู้สึกว่าเป็นเขาเขา เขาเขาหายไป ตกดัง ๆ ลงเหว ตัวลอย

สูงขึ้นทุกที รู้สึกเสียงอึกทึกมากหรือรู้สึกตัวหมุนเหล่านี้นั้นแสดงว่าฝึกสมาธิได้ดีขึ้นแล้ว

เมื่อจิตคลายจากสมาธิไมควรจะรีบลุกไปหรือนอนพักนอนไม่ควรเลิกฝึกเสีย ที่ถูกต้องสังเกตให้แม่นยำว่าลมเป็นอย่างไร โดยนั่งฝึกต่อไปอีกให้ได้ผลอย่างเดิมอีก พอสมาธิถอยคลายออกอีกก็ฝึกซ้ำต่อไปอีก จนจิตชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิขั้นนั้นคือเข้าถึงสมาธิขั้นนั้นได้ในเวลาอันสั้น

ทั้งนี้จะต้องทำซ้ำให้ได้เป็น 7 ครั้ง หรือ 2 วัน ติดต่อกันหรือมากกว่านี้จนชำนาญในการเข้าออก การทำให้เกิดขึ้น ชำนาญในการรักษาให้คงไว้ และทำให้หายไปจึงจะเลิกฝึกได้ เรียกตามศัพท์ว่าทำเป็น วสี

วิธีนี้ทำให้การฝึกในครั้งหลังหรือวันหลังถัดเข้าสู่ขั้นนั้นได้ทันที ถ้าไม่ทำเช่นที่ว่าการฝึกครั้งหลังก็เป็นการเริ่มต้นใหม่



อีก ส่วนมากจะไม่ได้ถึงขั้นที่  
เคยได้ไว้เป็นเวลาหลายปี

ถาม : บางเวลานั่งฝึกจิตรู้  
สึกแขนและขาอ่อน ๆ ชามากขึ้น  
ทุกทีจนต้องเลิกฝึก เพราะเกรง  
จะชามากขึ้นและกลายเป็นเหน็บ  
ชาไป แต่รู้สึกเจ็บสนิทยุงกัดก็  
ไม่รู้ตัว มีอาการรูบวบรู้สึกว้า  
เนื้อที่ตะโพกหายไป ดังนั้นเป็น  
เพราะเหตุใด? และควรปฏิบัติ  
อย่างไร?

ตอบ : เมื่อนั่งไปแล้วแขน  
ขาชาไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นอาการ  
หนึ่งของจิตที่เริ่มนั่งสงบดีขึ้น พึง  
สังเกตจิตใจเป็นใหญ่ถ้ารู้สึกสงบ  
สบายดี หรือยุงกัดไม่รู้ตัวก็ยังดี

กล่าวคือเมื่อจิตสงบดีขึ้น  
ทวารทั้ง ๖ ก็รับรู้เรื่องอื่น ๆ น้อย  
ลงทุกที ตามที่กล่าวเป็นหลักไว้  
ข้างต้น

การที่ชาหรือไม่รู้ว่ายุงกัด  
ก็เป็นการหมดความรับรู้ ทาง  
ทวารกายอย่างหนึ่ง

ทางที่จะปฏิบัติต่อไปก็คือ  
สังเกตจดจำความเป็นไป ของ  
ลมหายใจ ให้แม่นยำว่า

ขณะจิตดังกลownั้นก่อนจะสงบ  
ดังอยู่เป็นอย่างไร ขณะจิตคลาย  
ความสงบออกมาเป็นอย่างไร?  
แล้วอย่ารีบเลิกฝึกต้องนั่งฝึกต่อ  
ไปให้ได้จิตสงบดังอย่างนั้นหลาย ๆ  
ครั้ง จนชำนาญและจำแม่นยำ  
แล้วจึงเลิกฝึก

เมื่อจะฝึกภายหลังก็ตั้งลม  
ให้เหมือนที่ทำได้นั้นเลยทีเดียว  
เพื่อเป็นการลัดให้ได้จิตขั้นนั้น  
โดยเร็ว จิตสมาธิจะได้มีโอกาส  
ก้าวหน้าต่อไปได้

การที่ชาแล้วรู้สึกว้าตะโพก  
หายไปก็เป็นการก้าวไปสู่สมาธิ  
ขึ้นกล่าวคือ การที่รู้สึกชาที่มีมือที่  
แขนขาแล้วบางที่ชาต่อไปถึง  
ตะโพกนี้ มีลักษณะที่จิตจะเป็น  
สมาธิดีขึ้นสองทางคือ

1. เมื่อสมาธิดีขึ้น ลมจะ

ละเอียดขึ้นจิตใจก็สงบดีขึ้น ลมละเอียดอันมีคุณค่าดีจะถูกส่งไปชำระความขาให้หายไปแล้วก็นั่งได้สบายต่อไป นี่เพราะจิตสงบขึ้น แต่เกิดวิตกวิจารณ์ไปที่เกิดความขา กระแสจิตหรือกระแสลมละเอียดจึงแล่นไปชำระให้ความขาคความเมื่อยหายไป ถ้าไม่เป็นดังกล่าวนี้อาจจะเป็นไปตามข้อ ๒ คือ

๒. เมื่อจิตสงบดีขึ้นอีก ผู้ฝึกมีความศรัทธาแก่กล้าเชื่อมั่นทางคุณพระว่ามีแต่จะให้คุณ ไม่หวั่นเกรงต่อทุกข์ภัยใด ๆ ถึงขามาตามขาแขนก็ไม่สนใจ ทำจิตปล่อยวางเฉยไปจากส่วนที่ขา ไปมุ่งทางทำจิตให้นิ่งให้สงบเป็นใหญ่ ดังนั้นจะเกิดขามากขึ้นรู้สึกพองเบาขึ้น จนส่วนต่าง ๆ ขาไปหมดก็มี

แล้วรู้สึกว่าแขนไม่มี ขาไม่มี ตะโพกไม่มี คือรู้สึกว่ามันค่อย ๆ คืบหน้า เข้ามา ค่อย ๆ หายไป

อย่างนี้อ่าหวันไหวปล่อยให้หายไปอย่างนั้นไม่ต้องสนใจ ในที่สุดจะหายไปหมดทั้งตัวรู้สึกตัวไม่มี เมื่อตัวทั้งตัวไม่มีตาหู จมูก ลิ้น กายซึ่งเป็นทวารรับรู้ไม่มีจึงทำให้รู้สึกว่าทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรเลย บริเวณที่นั่งบ้านเรือนเพื่อนฝูงและทุกสิ่งไม่เห็นมีอะไร รู้สึกว่าว่างไปหมด

อาจจะรู้สึกมีวงคำหรือดวงคำเกิดขึ้นตีแผ่คลุมไปหมดไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวเอง รู้สึกเพียงว่ามีจิตหรือวิญญาณของตนลอยนิ่งเฉยอยู่เท่านั้น จิตตอนนี้จะไม่มีความหวั่นไหว ไม่รู้สึกกลัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธความพยาบาทอะไรติดอยู่

รู้สึกว่ามีความสุขอย่างยิ่ง ไม่เคยมีความสุขใดจะสุขยิ่งกว่านี้แหละคือจิตได้เข้าสู่สมาธิขั้นกลางแล้ว ต่อไปก็จะก้าวไปสู่ขั้น

ฌาน

บางท่านฝึกจิตแบบสมณะ

หรือวิปัสสนา พอจิตเข้าสมาธิชั้น  
กลางมีความสุขอย่างยิ่งขึ้น เลย  
หลงไปว่าตนได้สำเร็จขั้นโสดา  
ขั้นอรหัตต์ ความหลงชม찬ไป  
เช่นนี้เลยทำให้การฝึกจิตไม่ก้าวหน้า

หน้าต่อไป มีแต่จะมัวหมองลง  
เพราะความหลงผิดเข้าครอบงำ  
ความโลภ โกรธ พยาบาท ที่ว่า  
ไม่มีหรือรู้สึกไม่มีนั่นก็เป็นแต่  
เพียงไม่มีชั่วขณะเท่านั้น



# อุบายแก่นิรณ



วิธีแก่นิรณตัวที่ 1 (กาม-  
ฉันทะ) ควรใช้อุบาย 3 อย่างคือ

1. ให้เพ่งพิจารณาวัตถุทาง  
ซึ่งได้แก่ คน สัตว์ ต้นไม้ สิ่งของ  
ที่ตนชอบใจ ที่ตนรักใคร่ และที่  
ใจคอยคิดถึงในเวลาที่ฝึกจิต

โดยให้พิจารณาและเพ่งให้  
เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
และเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเราเขา  
อะไร (คือพิจารณาให้เห็นไตร-  
ลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ คือ  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จนเห็น  
ว่าแม้เราได้สมปรารถนาแล้ว สิ่ง

นั้นก็ย่อมไม่เป็นกรรมสิทธิ์อยู่ได้  
ล้วนแต่จะทิ้งพลัดพรากจากไป  
หรือเบื่อหน่ายเลิกรากันไป ดังนี้  
ถ้าจิตยังไม่ยอมสงบก็ให้เพ่งต่อ  
ไปอีก

2. เพ่งพิจารณาให้เห็นอสุภะ  
คือเห็นภาพแท้จริงของสิ่งนั้นอัน  
หยาบเลวโทรมอยู่ตลอดเวลา  
ไม่สวยไม่งามอย่างที่เห็นผิวเผิน  
นั้นดอก นอกจากนั้น ยังเป็นเพียง  
ที่รวมกลุ่มของสัตว์เล็กจิ๋วเท่านั้น  
(สัตว์เล็กจิ๋วนี้หมายถึงตัวชีวิต  
ขนาดเล็กมาก ซึ่งวิทยาศาสตร์เรียก

ว่าเซลล์ และตัวเซลล์ที่มีชีวิตกินเค้  
ไหวตัวยุบยวบได้ตายได้เกิดได้ออยู่  
เสมอนี้เอง ที่รวมกลุ่มเป็นเนื้อเป็นหนัง  
ของคนสัตว์และต้นไม้)

3. พะงพิจารณา ตามข้อ 1  
และข้อ 2 ให้ละเอียดแยกคาย  
ขึ้น จนกว่าจิตจะรู้เห็นของจริง  
ตามสภาพคือเห็นชัดว่ารูปหรือ  
กายเหล่านั้น ก็เป็นเพียงแต่ธาตุ  
ทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) มาประ-  
ชุมกันขึ้น

หรือเห็นสักแต่ว่ากลุ่มกำลัง  
งานมารวมแน่นเป็นรูปขึ้นอย่างนี้  
ก็ได้ ที่มีชีวิตมีความรู้สึกลึกคิด  
นั้น ก็เป็นแต่เพียงมีวิญญาณมา  
เข้าครอบครองอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

พิจารณาพอได้ภาพความ  
จริงขึ้นในใจ แล้วก็หยุดพิจารณา  
รวมจิตมาพั่งนิงอยู่ ครั้นเห็นจิต  
สงบก็เริ่มดำเนินการ ฝึกจิตตาม  
วิธีหลักต่อไป

เช่นเราฝึกด้วยวิธีสังเกตลม  
หายใจ (อานาปาณสติ) ก็ต้อง  
กลับมาพั่งลมหายใจตรงจุดที่ตั้ง

จิต ที่กึ่งกลางดังจุมกต่อไป ถ้า  
รู้สึกว่สงบดีมากก็ข้ามขึ้นมาพั่ง  
ลม ไม่ต้องภาวนาพุทโธ ถ้าสงบ  
น้อยก็ว่าพุทโธประคองไว้ก่อน

วิธีแก่นิรณตัวที่ 2 (พยา-  
บาท)

ความไม่พอใจ ความแค้น  
เคือง ความคิดร้ายหรือไม่ชอบใจ  
จัดเป็นพยาบาทนิรณ ใช้อุบาย  
แก้ดังนี้

1. ให้เจริญเมตตา คือแผ่  
เมตตาไปเฉพาะคน สัตว์ ที่ตนไม่  
ชอบใจ หรือแผ่เมตตาให้ทั่วไป  
(เรียกตามศัพท์ว่า เมตตานิมิต-  
อุททะ) คิดยกโทษให้และคิด  
สงสารในความรู้เท่าต่อเหตุของผู้  
อื่น

2. ตั้งใจเจริญเมตตาแผ่ไมตรี  
จิต คิดปรารภนาจะให้ตนและผู้  
อื่นเป็นสุข (เรียกตามศัพท์ว่า  
เมตตาภาวนานุโยค) ที่แผ่เมตตา  
ให้ตนด้วยก็เพราะถือว่าตนก็เป็น  
สัตว์โลกรูปหนึ่ง

ถ้ามีความโกรธความไม่พอ

ใจขึ้นมาก็ย่อมเป็นเครื่องเผาผลาญตนเอง เช่น เลือดเดินแรง หัวใจเต้นแรง หน้าแดง ปากสั่น ล้วนเป็นอาการคล้ายคนบ้าคนเมา และเป็นภัยอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง

จึงควรจะนึกสงสารเมตตาตนเอง ไม่อยากให้เป็นอันตรายจากความพยายาม งดเว้นความไม่พอใจเสีย

นอกจากนั้นถ้าไม่พอใจ-ชอบใจสิ่งของซึ่งไม่มีชีวิต เช่น พลาสติกบันได ไม่ชอบใจ คิดอยากจะฟันบันไดทิ้งเสีย ดังนี้ จะแผ่เมตตาให้บันไดก็ไม่ถูก

ควรยับยั้งจิตพยายามนี้ด้วยการพิจารณาให้แยบคาย หรือเมตตาตนเองเกรงจะมีโทษเพราะความโกรธความไม่พอใจเผาผลาญตน เกรงตนจะต้องเสียทรัพย์ค่าซ่อมบันได หรือสร้างบันไดใหม่ ดังนี้ เป็นต้น ก็เป็นอุบายให้ระงับความคิดอันไม่ชอบที่คอยผุดขึ้นมานั้นได้

3. ให้พิจารณาถึงกรรมของคนและผู้อื่น ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เมื่อทำกรรมที่ดีหรือชั่วไว้ก็ย่อมจะได้รับผลกรรมนั้นเสมอไป ถึงตนจะไม่พยายามทิดตอบแทน คนหรือสัตว์นั้นก็ต้องได้รับกรรมของตน

นอกจากนั้นพยายามก็เป็นกรรมฝ่ายชั่ว ควรพิจารณาให้เห็นโทษของพยายามเพื่อให้จิตยับยั้ง ไม่คิดพยายามผู้โกรธไว้ (ข้อ 3 นี้เรียกตามศัพท์ว่า กัมมัตสกะตาปัจจเวกขณะตา)

4. ให้พิจารณาซ้ำซากในอุบายต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว พิจารณาบ่อย พิจารณาให้มากขึ้นทุกที (เรียกตามศัพท์ว่า ปฏิสังขาน-พหุลตา)

5. ให้คบแต่บุคคลที่มีเมตตา กรุณา คือผู้ที่มีใจรักใคร่ผู้อื่น และผู้ที่มีศีลธรรมดี (เรียกตามศัพท์ว่า กัลยาณมิตตตา )

ข้อนี้พึงเข้าใจให้คืออย่าให้

เขวผิดทางหรือเข้าใจเกิน คือให้  
กบhasนิตสนมได้เฉพาะผู้มีศีล  
ธรรม

ส่วนผู้ไม่มีศีลธรรมไม่มี  
เมตตากฤษฎา เมื่อมีความรู้จักแล้ว  
ก็อย่าให้สนิตสนมกลมเกลียว ไม่  
ใช่ว่าจะเลิกคบเลิกทักทายเสีย  
โดยเด็ดขาด จนเป็นการขาดความ  
เหมาะสมไป

6. ให้พูดหรือใคร่ครวญ (นิก  
คิต) แต่ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่  
ตนและผู้อื่น และที่ชวนให้เกิด  
ความสบายใจ (เรียกตามศัพท์ว่า  
สัปปายกถา)

7. ตั้งความสัตย์ว่าเราจะ  
ข่มใจของเรา เพ่งพิจารณาโทษ  
หรือความชั่วที่มีอยู่ในตน ไม่  
พิจารณาเพ่งความชั่วของผู้อื่น  
พยายามเพ่งจิตแก้ไขความพยาบาท  
ที่มีอยู่ในจิตของตน

วิธีแก่นิรณัตต์ที่ 3 (ถิ่น-  
มิตระ)

ความว่างจนท้อแท้ หงุดหงิด  
เคลิบเคลิ้มไข้อย่างแก้ดังนี้

1. กินอาหารแต่พอควร อย่า  
กินอาหารมาก (อดิโภชนะ นิमित-  
ตกาถา)

2. เปลี่ยนอิริยาบถให้ได้ส่วน  
กัน ได้แก่การยืน เดิน นั่ง นอน  
ให้ได้ส่วนเหมาะสมกับตน อย่างนอน  
มากเกินไป หรือนั่งมากเกินไป  
จัดส่วนให้รู้สึกเหมาะสมแก่ตน (อิริ-  
ยาบถละสัมปริ วัตคหะตา)

3. นึกถึงแสงสว่างให้เข้ามา  
สู่จุดที่เราตั้งจิตไว้ หรือรวมจิตไว้  
(อาโลกะ สัมมูญามนสิการ)

4. ฝึกจิตในที่แจ้ง (มีแสง  
สว่างพอสมควร) ที่สงัดและที่  
ห่างไกลจากหมู่บ้าน (ตามศัพท์  
เรียกว่า อัปภอกาสะวาสะ)

5. คบเพื่อนที่ดี คือคบผู้ที่มี  
ศีลธรรมไม่ท้อแท้หรือผู้ที่มีคุณ-  
ธรรมสูง (กัลยาณมิตตตา)

6. พูดหรือใคร่ครวญแต่ใน  
เรื่องที่สบายใจ และเป็นประโยชน์  
(สัปปายกถา) เช่นพูดถึงเรื่องที่  
จะทำความดีต่าง ๆ เป็นต้น

วิธีแก่นิรณัตต์ที่ 4 อุทธัจ-

จะถูกกุกจะ)

ความฟุ้งซ่านของจิต มีอุปาย  
แก้ดังนี้

1. ให้หมั่นศึกษาและฟัง เกี่ยว  
แก่ความรู้ต่าง ๆ ให้มาก ที่สำคัญ  
คือเรื่องเกี่ยวกับคนเป็นประโยชน์  
แก่ตน (ตามศัพท์ว่า พหุสสุตา  
หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า พหุสสุต)

2. ให้หมั่นสอบถามและ  
ปฏิบัติตามในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์  
อยู่เสมอ (ปริปัญจตา)

3. ให้เป็นผู้ฉลาดตรึกตรอง  
ในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ (วินยะ-  
ปะกะคณฺณตฺตา) หมั่นตรึกตรอง  
ให้ชำนาญ

4. ให้คบหาท่านผู้ใหญ่ โดย  
ศีลธรรมและวิชาจรยาดีรอบคอบ  
(วฺุฑฒเสวิตา)

5. ให้คบแต่มิตรที่ดี (กัล-  
ยาณมิตตตา)

6. ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่  
เรื่องที่ทำให้สบายใจและเป็นประ-  
โยชน์ (สัปปายกถา)

วิธีแก้นิรวณต์ตัวที่ 5 (วิจิกิจฉนา)

ความสงสัยความลังเลแก้ด้วย  
อุปายดังนี้

1. หมั่นศึกษาและฟังเกี่ยว  
แก่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ ให้มาก  
(พหุสสุตา)

2. ให้หมั่นสอบถามและ  
ปฏิบัติตามท่านผู้รู้ชำนาญ เสมอ ๆ  
(ปริปัญจตา)

3. เป็นผู้ฉลาดตรึกตรองใน  
ศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ หมั่น  
ตรึกตรองให้ชำนาญ (วินยะ-  
ปะกะคณฺณตฺตา)

4. เป็นผู้เชื่อมั่นในทางที่ดี  
ได้แก่เชื่อบาปบุญและเชื่อกรรม  
เป็นต้น (อิธิโมกขพะหุลลตา)

5. ให้คบแต่มิตรที่ดี (กัล-  
ยาณมิตตตา)

6. ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่  
เรื่องที่ทำให้สบายใจและเป็นประ-  
โยชน์ (สัปปายกถา)

นิรวณต์ 5 นี้เป็นกิเลสอย่าง  
กลาง เมื่อแก้กิเลสอย่างกลางนี้  
ให้สงบระงับได้มาก จิตก็ถึง



สมาธิขั้นสูง ถ้าเพียงทำให้นิรณ  
5 สงบระงับลงไปบ้าง ทำให้  
นิรณเบาบางลง จิตก็สงบถึง  
สมาธิขั้นต้นหรือขั้นกลาง

อนึ่งการปฏิบัติตามวิธีฝึก  
จิตเช่นตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว  
มีการรวมจิตอยู่ที่เดียว พิจารณา  
ลมหายใจพร้อมด้วยภาวนา ทุกโ  
และจัดลมให้ดีขึ้นก็นับว่าเป็นข้อ  
ปฏิบัติ เป็นศีล ฉะนั้นจึงทำให้  
กิเลสอย่างหยาบสงบระงับลงได้  
เกิดสมาธิขั้นต้น และก็เป็นเครื่อง  
ทำให้นิรณเบาบางลงไปด้วยใน  
ตัว เพราะศีลหรือข้อปฏิบัติให้เป็น  
สมาธิ หรือการฝึกสมาธินั้นก็อยู่  
ในหัวข้ออุปมาแก่นิรณนั่นเอง

เมื่อจิตเกิดสมาธิขั้นต้นเพ่ง  
นิ่งอยู่จุดเดียว ลมหายใจละเอียด  
ขึ้นได้จังหวะเป็นไปเอง หยุด  
ภาวนาแล้ว รักษาให้คือนั่น  
ได้ต่อไปจิตก็จะสงบมากขึ้น เข้า  
ถึงสมาธิสูงขึ้น โดยไม่ต้องมาคิด  
กังวลแก้ไขนิรณเพราะเป็นการ  
แก่นิรณไปในตัวแล้ว

ลักษณะของสมาธิในขั้น  
ต่าง ๆ และการแก้ไขปรับปรุง

ในการฝึกจิตเมื่อแก้ไขจิตมา  
ดังสงบเป็นสมาธิ จิตก็มักนิ่ง  
ประเดี๋ยวเดียวก็ถอยกลับ ต้อง  
แก้ไขปรับปรุงดังกล่าวแล้วอยู่  
ตลอดเวลา เมื่อฝึกมาก ๆ เข้าก็  
ทำให้จิตนิ่งได้นานเข้าทีละน้อย  
ถือเป็นสมาธิที่สูงขึ้นทีละน้อย  
ตามลำดับ

ขออย่าท้อใจเราต้องฝึกกัน  
บ่อย ๆ ฝึกติดต่อไปนาน ๆ เท่าที่  
จะทำได้ ยิ่งฝึกได้ทั้งกลางวัน  
กลางคืนในที่เงียบสงัด มีอาหาร  
เตรียมไว้ให้สะดวก หยุดการ  
ติดต่อโดยพนักงานทำต่อเนื่องครั้ง  
ละ 7 วันได้ยิ่งดี

ถ้าไม่มีโอกาสก็ฝึกที่บ้าน  
วันละเล็กน้อยเรื่อยไป ควร  
จะกำหนดเวลาหรือกฎเกณฑ์ว่า  
ต้องฝึกทุกวัน และจับเวลาใน  
การฝึกดู

พยายามนั่งฝึกติดต่อให้ได้  
นานขึ้นทุกทีจึงจะฝึกได้เร็วขึ้น

ขอย่ำร้อนใจว่าไม่เห็นได้ประโยชน์อะไร? ผู้คิดเช่นนั้นก็คือคนไม่ทำจริง ทำไม่ถูกวิธีและทำไม่สม่ำเสมอ ๑ วัน ๑ และไม่รู้วิธีตรวจสอบ

เมื่อผู้กจิตให้สงบนิ่งได้ชั่วขณะ มักจะมีการเห็นการรู้สึกไปต่าง ๆ คล้าย ๆ กับฝัน เรียกว่า นิमित ทั้งนี้ไม่ใช่อื่น คืออารมณ์ตกค้างออกจากจิตของตนเองอย่าได้นึกหวาดหวั่น

ตัวอย่างเช่นเห็นคน สัตว์ตนเอง เห็นนรก สวรรค์ ผี

บางที่เกิดนิमितทางหู ได้ยินเสียงพูดเสียงร้อง เสียงปืน

บางที่ปรากฏกลิ่น เช่นกลิ่นหอม เหม็นคล้ายกลิ่นศพ

บางที่เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นรู้สึกชุ่มซ่าขนลุก น้ำตาไหล ตีใจ ตาพองโตขึ้นบ้าง เล็กลงบ้าง รู้สึกแขนขาชา หน้าชา แขนขาหายไป เห็นแสง เห็นพระ ดันไม้ รู้สึกตัวหมุน ตกจากที่สูงหรือหล่นลงไปไหนเหว ดังนี้เป็นต้น

## การปฏิบัติต่อนิमित

1. ทำจิตให้สงบนิ่งคืออยู่ที่จุดกระทบคอยกำหนดรู้อยู่จุดเดียวอย่าหวั่นไหวในนิमित เราต้องรู้เท่าทันว่าเป็นอารมณ์ตกค้างออกมาจากจิตตนเอง ไม่มีของจริงอะไร

พิจารณาการเกิดขึ้นการหายไป การเปลี่ยนแปลงให้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และปล่อยวางนิमितนั้น เพื่อให้สมาธิดีขึ้นตามลำดับ ถ้ามัวหลงมัวติดนิमितสมาธิก็จะไม่ก้าวหน้า เพราะว่านิमितเป็นศัตรูของสมาธิทำให้หลงเพลิน ให้กลัว ให้ตกใจดีใจเลยเสียสมาธิไป

ต้องปล่อยวางขับไล่นิमितนั้นออกไป ด้วยการพิจารณาดังกล่าวแล้ว ถ้าไม่หายใช้วิธีแฉกตาขึ้นนิตหนึ่งแล้วจึงหลับตาสมาธิต่อไป หรือจะใช้แก้ด้วยหายใจยาวขึ้น 2-3 ครั้ง รักษาสติให้กำกับอยู่ที่จุดตั้งจิตให้ตึนิमितก็

หายไป

ถ้านิมิตเป็นภาพคน แก้มไม่หายต้องใช้วิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เวลาทำสมาธิก็แผ่กุศลไปให้

2. นิมิตบางอย่างมีประโยชน์ต่อสมาธิ ต้องรู้วิธีใช้ให้เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่นรู้สึกแขนขาชา มากขึ้นแล้วค่อย ๆ หายไปที่ละน้อยก็ให้ทำจิตอนุโลมให้หายไป ในที่สุดหายไปหมดทั้งร่างกาย เหลือแต่จิตลอยอยู่ตรงจุดที่ตั้ง

จิตก็ถึงสมาธิขั้นกลางและจะพุ่งไปสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป

ถ้ามีนิมิตเห็นแสงหรือสี หรือคนสิ่งของวอบแวบไหวเคลื่อนไม่นิ่ง ก็ลองบังคับให้นิ่ง ให้เล็ก ให้โต ให้เข้ามาใกล้ ให้ไกล ให้หายไป ให้เกิดใหม่

เมื่อบังคับได้แล้วชำนาญก็จะเป็นวิชาขึ้น คือเห็นรูปอื่นได้โดยไม่ต้องสัมผัส เห็นของที่อยู่ไกลได้โดยไม่ต้องไปดู (เรียกว่า ตาทิพย์) หรือได้ยินเสียงไกล ๆ ได้ (ซึ่งเรียกว่า หูทิพย์)

อาจทำอย่างอื่นได้เช่นเรียกความร้อน เรียกความเข้มแข็งมาสร้างกาย (ซึ่งเรียกว่าอำนาจทิพย์) แต่วิธีนี้เป็นการฝึกข้ามขั้น ถ้าไม่รอบรู้ระมัดระวังให้ดี อาจเสียสติหรือผิดทาง ถ้าเห็นว่าตนจะข้ามขั้นไม่ได้ก็ปล่อยวางนิมิตเสีย

## ขั้นของสมาธิ และ วิธีสังเกตปรับปรุง

เมื่อผูกจิตตามวิธีที่กล่าวแล้ว จิตเป็นสมาธิดีขึ้นจะรู้สึกปลอดโปร่งสบาย ลมหายใจก็ค่อยเบาลง อย่าเจตนาทำให้เบาลงเลย อย่าบังคับจิตมากนัก ต่อไปจะมีความรู้สึกอย่างเดียวว่าจิตตั้งนิ่งอยู่ที่กำหนดไว้ ลมที่กระทบก็ละเอียดอ่อนจนไม่รู้สีกว่ากระทบ รู้สึกชาดังจมูกตรงที่ตั้งจิตและขยายความขามากขึ้น ซึ่งเป็นลำดับสมาธิดีขึ้น

เมื่อจิตตั้งเป็นสมาธิดีขึ้น  
ประสาทต่าง ๆ จะค่อย ๆ หด  
ความรู้สึกไปทุกที ตาคงหลับ  
อยู่ไม่เห็นอะไร หูจะได้ยินเสียง  
อื่น ๆ น้อยลงจนไม่ได้ยินอะไร

ความรู้สึกว่ามีที่อยู่บ้านช่อง  
ก็เลื่อนไปจนรู้สึกไม่มีอะไร ว่าง  
เปล่าไปหมด (ดังนี้ตำราฝรั่งจึง  
ชอบพูดว่าทำให้เป็นสมาธิ) จิต  
ขณะนี้จะมีกำลังมากและอยู่ใน  
สมาธิขั้นกลาง สามารถใช้ใน  
การสะกดจิตรักษาโรคส่งกระแส  
จิตหรือแปลงธาตุเรียกวิญญาณ

ตัวอย่างเช่น การทำใบไม้  
เป็นนก ทำข้าวสารเป็นกุ้ง ซึ่ง  
เวลานี้ท่านผู้ทำได้ ก็ยังอยู่ใน  
ประเทศเรานี้เอง

การแบ่งขั้นของสมาธิ อาจ  
แบ่งเป็นขั้นใหญ่ได้ 3 ขั้นคือ

1. สมาธิขั้นต้น จิตสงบนิ่ง  
เป็นขณะ ๆ ชั่วครู่เดียว สังเกต  
ได้จากจิตสงบนิ่งหยุดคิดเรื่องราว  
อื่น ๆ ได้ครู่หนึ่ง มีความสุขสบาย  
ลืมความเมื่อยความปวดไปได้

เดียวเดียวแล้วก็ถอยกลับมาปวด  
เมื่อยคิดเรื่องอื่นแทรกมาอีก

วิธีปรับปรุงก็คือตั้งจิตให้  
มันตามวิธีผูกจิต พอจิตเริ่มจะ  
ตั้งสงบลงก็ลืมหัดภาวนาไปเอง  
ตั้งจิตนิ่งไว้อย่างเดียวที่จุดกำเนิด  
จิตก็จะเป็นสมาธิได้นานขึ้นหรือ  
จิตสงบนิ่งนานขึ้น บางทีก็มีนิมิต  
ต่าง ๆ เกิดขึ้นต้องแก้ไขดังกล่าว  
แล้ว ข้อสำคัญอย่าติดคำภาวนา  
หรือข้อความที่กำหนดสำหรับคิด

คือเมื่อจิตสงบนิ่งลืมหัดภาวนา  
ก็ให้เลิกภาวนาเลิกคิด และไม่ให้  
ติดนิมิตให้ปล่อยวางเสียอย่าลืมหัด  
ตาขึ้นเป็นอันขาด จะทำให้สมาธิ  
เสียไป เพียงสมาธิขั้นต้นนั้นก็ใช้  
ได้หลายอย่าง เช่นทางเหนียวคง  
ทางรักษาโรค สะกดจิต ดับพิษ  
ไฟ เปลี่ยนรสของวัตถุได้ ลุยไฟ  
ได้ ฯลฯ

2. สมาธิขั้นกลาง เมื่อจิต  
นิ่งสงบหรือเป็นสมาธิได้นานขึ้น  
ก็เรียกว่าอยู่ในสมาธิขั้นกลาง  
สังเกตได้จากจิตนิ่งรู้สึกสุขสบาย

ที่สุด ไม่มีเสียงใครมาปรากฏหรือ  
รบกวน ประสาทต่าง ๆ หดความรู้สึก  
ไปนานหนอยแต่ยังมีสติรู้  
อยู่

ถ้าจิตนิ่งสงบได้นานจนรู้สึก  
มีแต่จิตตั้งอยู่กึ่งกลางวงคำหรือ  
ความว่างความสว่างได้นาน ๆ ก็  
เป็นอันจบสมาธิขั้นกลาง

วงคำจะเป็นวงกลมที่คำมีค  
สนิทยิ่งกว่ากลางคินจึงทำให้มอง  
ไม่เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีภาพ  
ใดจะปรากฏทางใจแม้แต่ตัวเอง  
รู้สึกหมดทุกข์ ไม่มีอะไรจะห่วง  
ใยมีแต่ความสุขยิ่ง

จุดกึ่งกลางวงคำที่เรารู้สึก  
ว่าจิตตั้งอยู่ก็คือจุดที่จิตของ  
คน ถ้าไม่เห็นเป็นวงคำก็รู้สึกไป  
ว่าในโลกนี้ว่างเปล่าไม่มีอะไร  
เลยตัวเองก็ไม่มี ไม่เห็นมีอะไร  
ทั้งนั้น มีแต่ความว่างเปล่า และ  
มีจิตของตนลอยนิ่งอยู่ในความ  
ว่างเปล่า

ส่วนแสงสว่างก็เป็นแสง  
โอภาสกลมกลืนโลกและสิ่งต่าง ๆ

หมด เป็นแสงน่าประหลาดไม่  
เหมือนแสงอื่น ๆ ที่เห็นด้วยตาได้  
จิตขั้นนี้นับว่ามีกำลังมากพอควร  
ถ้าได้รู้วิธีใช้จิตแล้ว ก็จะใช้ได้  
หลายอย่าง

เช่น เรียกธาตุ แปลงธาตุ  
สะกดจิต รักษาโรค การสะเดาะ  
กัญแจให้หลุด สะเดาะกลอนให้  
หลุด การทำใบไม้ดอกไม้ให้เป็น  
สัตว์มีชีวิต หรือเห็นของที่อยู่  
ไกลอยู่ในที่กำบัง ก็ใช้จิตขั้นนี้จึง  
จะทำได้โดยแน่นอน

3. สมาธิขั้นสูง เป็นสมาธิ  
ชั้นฉาน คือนับตั้งแต่ฉานที่ 1  
ขึ้นไปถึงฉานที่ 4 การสังเกต  
ลักษณะเป็นไปเมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ  
ขั้นสูงนั้น สำหรับฉานที่ 1 มี  
ความรู้สึกคล้ายสมาธิขั้นกลาง  
แต่อยู่ได้นานกว่าและไม่เห็นมี  
อะไรทั้งสิ้น

ไม่มีทุกข์ไม่มีห่วงใยรู้สึกว่  
มีจิตลอยนิ่งอยู่กลางความว่าง  
ความสงบความสุขอย่างสูง จิต  
ขั้นนี้มีกำลังมากและใช้ประโยชน์

ได้มากมาย โดยดอยสมาธิต่ำลง  
มานิดหนึ่งมาใช้กำลังจิตหรือกำ-  
หนดลำแสงขึ้น ส่องดูอวัยวะ  
ภายในแทนเอกซเรย์ก็ได้ คุสิ่งที  
อยู่ไกล ๆ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น  
ได้ติดต่อกันในระยะไกล ๆ ทาง  
กระแสนจิตได้ ถ้าถึงฉาน 4 ก็ไม่  
ต้องหายใจ อาจเอาฝั่งดินถ่วงน้ำ  
อยู่ได้หลาย ๆ วัน

การสังเกตสมาธิขั้นต่าง ๆ  
นี้ได้จากผลการปฏิบัติและพิจารณา  
หลักตำรา ถ้าจะพูดตามตำราล้วน ๆ  
ก็มีศัพท์แสงเข้าใจยากทั้งไม่มีข้อ  
สังเกตให้ด้วย

การสังเกตที่สำคัญก็คือ เมื่อ  
จิตตนได้ถึงขั้นใด ก็พึงสังเกตให้  
แม่นยำว่าจิตตนเป็นสมาธิดี ถึง  
ตอนนั้น มีลักษณะความเป็นไป  
อย่างไร คุณลักษณะลบลักษณะ  
การหายใจแล้วรีบฝึกต่อไปอย่า  
เลิกเสียฝึกซ้ำมาก ๆ ครั้งจนชำนาญ

เมื่อสังเกตได้แม่นยำดี ฝึกที่  
หลังก็วางจิตเข้าจุดนั้นทันที ไม่  
ต้องเริ่มต้นตามลำดับมา ดังนั้น

ผู้ฝึกชำนาญแล้วจึงตั้งจิตได้ทันที  
ไม่ว่าจิตขั้นใด และขณะสืบทา  
หรือทำงานอื่นอยู่ จะตั้งจิตอยู่  
ในสมาธิขั้นใด เพื่อช่วยในการ  
ทำงานก็ได้

## ถาม-ตอบ

### ปัญหา

ถาม การฝึกสมาธิมีประ-  
โยชน์อย่างไร? บางคนมีความ  
ก้าวหน้าดีมาก แต่ไม่ปรากฏว่า  
เคยฝึกสมาธิเลยการฝึกสมาธิอาจ  
จะมาแย่งเวลาในการปฏิบัติงาน  
อื่น และการพักผ่อน จึงอาจตัด  
ความก้าวหน้าก็ได้!

ตอบ ประโยชน์ของการฝึก  
สมาธิ คือฝึกให้จิตมีความเข้มแข็ง  
อดทน หนักแน่น แจ่มใส และฝึก  
บังคับจิตของตนให้เป็นไปตาม  
ประสงค์ได้ นอกนั้น เมื่อฝึกได้  
ผลแล้ว ขณะจิตอยู่ในสมาธิก็เป็น  
การพักผ่อนที่ดีและจะใช้อำนาจ  
จิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ก็ทำได้

ดังนั้นย่อมช่วยให้การทำงานต่าง ๆ สำเร็จผลเป็นอย่างดี และทนทานต่อการปฏิบัติงาน เมื่อมีเรื่องร้ายมากระทบก็รู้ระงับจิต ไม่เสียใจฟุ้งซ่าน ไม่ท้อถอยเสียสติเป็นต้น

ผู้ก้าวหน้าได้ดี ย่อมจะมีการฝึกจิตทั้งนั้น ส่วนเวลาในการฝึก อาจฝึกไปในเวลาทำงานหรือนอกเวลาเท่าที่ตนจะทำได้ไม่เสียงานอื่น

ถาม วิธีทำจิตให้เป็นสมาธิ วิธีผูกจิตที่ดี ๆ ของต่างประเทศ มีบ้างหรือเปล่า ขอให้ยกตัวอย่างดี ๆ มาดู?

ตอบ วิธีดี ๆ ของฝรั่งมี แต่มักขาดความไม่บอกวิธีปฏิบัติต่อเนื่องไปว่าดำเนินไปอย่างไร และวิธีที่บอกไว้ก็มีในหลักวิธีของพุทธศาสนาอยู่แล้ว แม้ไม่ตรงทีเดียวก็อนุโลมเข้ากันได้

ตัวอย่างวิธีทำจิตให้เป็นสมาธิของ ศาสตราจารย์ชาฟ เทสเบอร์ ซึ่งนิยมกันในปัจจุบัน ก็คือพยายาม

ขยับจับไล่ความคิดทั้งหลายออกไป ทำจิตให้ว่างเปล่าและกล่าวไว้ว่าวิธีที่จะช่วยให้ทำได้นั้นมี 3 ประการคือ

1. ถ้าดวงจิตกำลังคิดวุ่นอยู่ในเรื่องต่าง ๆ มากมายหลายเรื่อง ให้เลือกดูว่าเรื่องไหนสำคัญที่สุด ก็หยิบเอามาคิดเรื่องเดียว เมื่อใจแน่วแน่มอยู่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว แล้วจึงกวาดล้างเรื่องนั้นออกจากจิต วิธีนี้ก็ตรงกับหลักที่ให้คิดเรื่องเดียวอยู่แล้ว

ข้าพเจ้าขอแนะว่า เมื่อมาคิดเรื่องเดียวต้องมีอุบายวางกรอบจำกัดให้ดี อย่าพันพัวกับเรื่องใหม่ปล่อยให้เกิดเรื่องเดียวเท่านั้น จะต้องไปถึงจุดจบจนได้เพราะมีกรอบจำกัดพอจบให้รับผูกจิตตามวิธีผูกจิตทันที

2. ถ้าทำให้จิตว่างเปล่าไม่สำเร็จ ควรพักผ่อนให้จิตอยู่ตามสภาพของมันสักประเดี๋ยว จึงค่อยตั้งต้นใหม่วิธีนี้ก็เข้าหลักว่าไม่ให้บังคับจิตเกินไป มีพักบ้าง

แต่ข้าพเจ้าขอแนะนำว่า เมื่อลงมือฝึกจิตควรกะเวลาในการฝึก แล้วขีดเวลาให้นานขึ้นในโอกาสหลัง ๆ แต่ให้ขีดทีละเล็กละน้อย

จะบังคับจิตอยู่หรือไม่อยู่ก็ตาม ต้องเด็ดขาดยอมคายไม่ยอมถูก ไม่ยอมเลิก จนกว่าจะหมดเวลา ซึ่งอาจมีคนคอยบอก หรือใช้ระยะรูปที่จุดหรือใช้นาฬิกาเป็นเครื่องกำหนดเวลา

3. ให้คิดในทางตรงข้าม (Reversed Thought) ตัวอย่างเช่น ถ้าคิดวนวายอยู่เรื่องเป็นหนี้สินเขาก็ให้กลับไปคิดตรงข้าม ในทางที่ จะมีใช้หนี้ได้ว่ามีทางโน้นทางนี้สำหรับผ่อนใช้หนี้ ถึงยังไม่มีจริงก็คิดสมมติไป

ถ้าเป็นเวลาฝนตกฟ้าร้องใจไปคิดหมกมุ่น เรื่องฝนฟ้าก็คิดตรงข้ามว่าอีกประเดี๋ยว ฝนตกฟ้าร้องนี้ก็หาย แล้วดินฟ้าอากาศก็จะแจ่มใส

วิธีนี้ก็มีในหลักพุทธศาสนาแล้วเช่นที่มีเป็นประจำคือ คิดถึง

เรื่องคนเรื่องสิ่งของพิจารณาให้น่าเกลียด พิจารณาให้ไม่มีเสียด้วยวิธีปลงอสุภะหรืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาดังกล่าวแล้ว

เมื่อไม่มีอะไรใจก็ไม่มีที่เกาะและคิดไปไม่ได้ นี่ก็ คือ โดยปกติเห็นหลอกตัวเองว่า สวยดี จึงคิดตรงข้ามไปเสีย ข้าพเจ้าขอแนะนำเพิ่มเติมอีก คือ

- ถ้าสามารถรักษาศีลได้หลายข้อเป็นปกตินอกเวลาฝึกได้ตลอดไปก็ยิ่งดี เป็นการช่วยเหลือให้ฝึกจิตได้ดีขึ้นแต่จะรักษาได้บางข้อก็ใช้ได้

- การออกจากสมาธิใช้วิธีหายใจยาวขึ้นแรงขึ้นทีละน้อยค่อย ๆ ลมตา และตั้งจิตว่าจะออกจากสมาธิอย่าทำชวบชวบ ถ้ามีอะไรดึงดูดหรือทำให้ตกใจทันที

ในขณะที่จิตนิ่งเป็นสมาธิค้างอยู่ ต้องพยายามสงบระงับจิตให้ดี และรวบรวมจิตมาอยู่ที่ตั้งจิตก่อน มิฉะนั้นอาจทำให้ใจสั่นและ



ไม่สบายใจไประยะหนึ่ง ดังนั้น  
จึงต้องเลือกสถานที่และเวลาที่  
เหมาะ และทำจิตตามหลักตามวิธี  
ที่ถูก

- สถานที่เปลี่ยวสงัด และ  
แน่ใจว่าไม่มีใครไปมาระหว่าง  
ฝึกรู้สึกกลัวเล็กน้อย อากาศดี  
เหล่านี้ช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดีขึ้น

- ถ้าจะฝึกที่เปลี่ยวที่สงัด  
เวลากลางคืน เช่นในป่า ในป่าช้า  
ช่วยให้ได้ผลดีเร็วขึ้น แต่ต้องค่อย  
ทำค่อยไป อย่าชะล่าใจ เริ่มด้วย  
การไปอยู่คนเดียวโดยไม่ฝึกตาม

ลำดับ ที่ถูกต้อง

วิธีเริ่มฝึกทำโดยไปยืนห่าง ๆ  
ที่เก็บศพคอนดิก วันหลังขยับเข้า  
ไปใกล้หน่อยจีนแล้วก็ใกล้เข้า  
อีก จนวันหลัง ๆ ไปยืนใกล้อยู่  
นาน ๆ ในคอนดิกจีนแล้วจึงนั่ง  
ฝึกในที่เปลี่ยวเช่นนั้นได้

อย่าประมาทว่าเป็นที่ไม่น่า  
กลัวเคยชินเวลากลางวันแล้ว  
เพราะคอนดิกเงียบ ๆ จิตใจจะ  
เปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง ความกลัว  
มากเกินไปเนื่องด้วยไม่เคยชิน  
นั้น อาจทำให้เกิดความเสียหาย  
ขึ้นได้จึงต้องฝึกให้ชินเป็นขั้น ๆ



# อุบายในการแก้ไขจิต



เมื่อได้พยายามควบคุมจิต และแก้ไขให้จิตเป็นสมาธิตามหลักที่ได้กล่าวไว้ จิตก็ไม่ยอมสงบนิ่ง ไม่ยอมเป็นสมาธิ ก็ให้ใช้อุบายในการแก้ไขต่อไป

## อุบายที่ 1

จงสังเกตลักษณะ ความเป็นไปของจิตเสียก่อนว่าเข้าลักษณะใด แล้วจึงแก้ไขต่อไป กล่าวคือ

ถ้าจิตขมกิดโน่นคิดนี่ หรือ มักจะมีเรื่องที่ผ่านมาแล้วคอยแทรกเข้ามาวเสมอ หรือจิตกรุ่น

คิดไปในทางความโกรธ ความรัก ความพยาบาท ความอยากเป็นใหญ่ คิดอยากร่ำรวย ทำนองนี้ เรียกว่า “จิตมีกำลังมาก”

ถ้าเกิดความสลด ว่าเหว่หวาดกลัว รำคาญ อ่อนใจ หดหู่ หรือง่วงงุน ท้อแท้ ทำนองนี้ เรียกว่า “จิตมีกำลังอ่อน”

ถ้าจิตปลอดโปร่ง สบายใจ สดชื่น ไม่ง่วง ไม่ฟุ้งซ่าน นับว่าเป็นจิตที่ดี อยู่ในสายกลาง เหมาะในการฝึกสมาธิต่อไป

## การแก้ไขจิต ให้ปฏิบัติดังนี้

ก. เมื่อจิตมีกำลังมาก ได้เริ่มต้นจากหัวข้อตั้งจิตให้อยู่ในศีล ใหม่ คือเริ่มจากแผ่เมตตาและเชื่อเรื่องกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้วพิจารณาให้เห็นว่า คน สัตว์ บ้านเรือนตลอดจนสิ่งต่าง ๆ เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนเพื่อจิตจะได้ไม่ฟุ้งไปเกาะกับสิ่งเหล่านั้น

เมื่อจิตเห็นว่าคนสัตว์และสิ่งต่าง ๆ เป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวเห็นเป็นว่าง ๆ ไป เลยทำให้จิตฟุ้งไปคิดอย่างอื่นไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ จิตก็จะสงบลง เมื่อจิตสงบก็เริ่มผูกจิตใหม่อีกคือเริ่มภาวนาพุทโธและตั้งจิตให้มั่นคงจุดกระทบ ตามวิธีผูกจิตที่กล่าวแล้ว

วิธีพิจารณาให้ทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แบบวิทยาศาสตร์ คือไม่ว่าคนสัตว์หรือวัตถุใด เมื่อ

แยกย่อยลงก็จะเป็นอนุ เป็นปรมาณู (คือเป็นส่วนเล็กที่สุดของทางวิทยาศาสตร์) และปรมาณุนั้นก็แยกไปได้อีกคือแยกแล้วเป็นความร้อน เป็นแสง เป็นความผลัดกันไปได้อีก

คือแยกแล้วเป็นความร้อน เป็นแสง เป็นความผลัดกันขึ้นชั่วขณะ แล้วก็หายไปหาจันอันไม่พบ (กลายเป็นกำลังงาน)

นับว่าทุกอย่างที่เห็นเป็นตัวตนนี้ ที่แท้ก็เป็นการรวมตัวของสิ่งที่ว่างเปล่านั่นเอง เมื่อจิตเห็นชัดเข้าความเป็นตัวตนเป็นก่อนเป็นอันก็ค่อยเลือนหาย จิตจึงฟุ้งไปไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ

อีกประการหนึ่งอาจพิจารณาว่า คน สัตว์ ต้นไม้ประกอบไปด้วยเซลล์เล็ก ๆ (คือสิ่งที่มีชีวิตเล็ก ๆ) เซลล์เหล่านี้มีชีวิตกินอาหารที่ย่อยแล้วส่งไปเลี้ยง เมื่อแก่ตัวก็จะตายหลุดเป็นโคลนเป็นเหงื่อทิ้งไป ตัวใหม่เกิดแทนซึ่งเซลล์เหล่านี้มีมากมายนับไม่ถ้วน

ดังนั้น ถ้าแยกเซลล์ซึ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ต่างหากออกไปก็จะไม่พบว่ามีคน มีสัตว์ มีต้นไม้ที่ไหน จึงเป็นเรื่องช่วยให้จิตสงบได้ เพราะเหตุที่ฟุ้งไปก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับ คน สัตว์ สิ่งของทั้งนั้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ว่างเปล่าลง จิตก็ไม่มีที่เกาะ

ทางพระพุทธศาสนา ก็ให้พิจารณาให้เห็นว่าความว่างเปล่า (เป็นอนัตตา) ดังกล่าวมาแล้วเหมือนกัน แต่ใช้วิธีพิจารณาให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ควบไปกับการเห็นเป็นของว่างเปล่า เพื่อช่วยให้จิตสงบดีเร็วยิ่งขึ้น

เพราะลำพังเห็นเป็นของว่างเปล่าไม่มีอะไรหรือเลื่อนไปก็ทำให้จิตนิ่งเพราะไม่มีที่เกาะ แต่พอจิตคลายเห็นเป็นตัวตนมาอีกก็เห็นเป็นของน่าเกลียด เป็นของน่าเบื่อ จิตก็ไม่อยากไปเกาะเกี่ยวข้องถอยกลับมาสงบอยู่ใหม่ไม่ฟุ้งไป

การพิจารณาให้เห็นเป็นของ

น่าเบื่อที่น่าเกลียดนั้น ใช้วิธีไปดูศพที่ตาย หรือศพที่กำลังนำหรือดูกะโหลกศีรษะ ดูให้จำคิดว่าไว้เตือนสติรังใจไม่ให้นึกถึงผู้ใด เพราะล้วนเป็นของน่าเกลียดน่าเบื่ออย่างนั้น

แม้ชีวิตก็มีของน่าของเหม็นในกาย และส่วนต่าง ๆ ของคนหรือสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ก็มีการน่าเบื่อหลุดร่วงอยู่เสมอ

พิจารณาทำนองนี้เรียกว่าพิจารณา อสุภะ จิตคือไม่สงบ ก็พิจารณาแยกแยะให้เห็นคน สัตว์ เป็นของไม่มีตัวตนและน่าเกลียดทั้งสองอย่างควบกันโดยละเอียด ซึ่งเรียกว่าพิจารณาอาการ 32

คือพิจารณาแยกคน (ตนเอง และผู้อื่น) ออกเป็น 32 ส่วน แล้วพิจารณาทีละส่วนคือ

ผม ขนต่าง ๆ เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่

อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง  
เลือด เหนือ มันทัน น้ำตา มันทลว  
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำปัสสาวะ  
และมันสมอง

การพิจารณาต้องมีอุปาย  
แบบกาย ให้เห็นไปตามความ  
เป็นจริง คือ ตามความจริงของ  
มันนั้นเป็นดังนี้

1. เป็นของที่เน่าเปื่อยผุพัง  
แม้มีชีวิตอยู่ส่วนนั้น ๆ ก็ทยอย  
ผุเปื่อยหลุดออก มีอาหารไปช่วย  
สร้างของใหม่แทน กระดูกทั่ว  
ร่างกายนี้ก็ผุเปื่อยหลุดไปเรื่อยชั่ว  
เวลา 7 ปี ก็ไม่มีกระดูกเก่าเหลือ  
เลย สำหรับผมหนังก็ไม่ถึง 7 ปี  
ก็เปลี่ยนไปหมด บางอย่างไม่นาน  
ก็เปลี่ยนไปหมด

2. เป็นของน่าเกลียด นึก  
ให้เห็นรูปร่างแต่ละอย่างว่าไม่สวย  
นึกถึงกลิ่นของแต่ละอย่างว่าเหม็น  
น่ารังเกียจ เช่น หน้า นึกภาพ  
ซ้ำแหละหนึ่งคนมากางตากไว้  
เหมือนหน้าวัวควายนึกดูว่าสวย  
ใหม่

นึกดูภาพหนึ่งคนเวลาผ่าตัด  
ไม่มีโอกาสเห็นก็เทียบของหมู  
วัว ควาย ที่เขาวางไว้สด ๆ อยู่  
รูปสวยหรือเปล่า กลิ่นเหม็นหรือ  
หอมน่าดม พังผืด ปอด ตับ ก็  
เทียบดูได้

เลือด น้ำเหลือง เหนือ น้ำลาย  
น้ำมูก มูตร (น้ำปัสสาวะ) อาหาร  
ใหม่ (เช่นกับที่เราเอาเจียนออกมา)  
อาหารเก่า (ที่กลายเป็นอุจจาระ  
แล้ว)

ดูทีละอย่างมีลักษณะอย่างไร  
กลิ่นอย่างไร ของที่เหม็นที่น่า  
รังเกียจอย่างนี้มีประจำในร่างกาย  
เรา และผู้อื่นสัตว์อื่นเสมอ

พิจารณาเป็นอย่าง ๆ เห็นว่า  
รูปลักษณะไม่สวย กลิ่นไม่ดี น่า  
เกลียด แล้วลองนึกดูว่าเอาของ  
เหล่านี้มารวมกันจะสวย จะหอม  
น่ารัก นึกถึงได้อะไร เรา  
หลงคิดปรุงแต่งในใจว่าสวยงาม  
ไปเอง เราหลงแบ่งน้ำอบที่มา  
ฉาบผิว ฯลฯ

3. ดึงการพิจารณาให้เข้า

หลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นลักษณะแท้จริงของคนสัตว์ และทุกสิ่งทุกอย่างคือ

ทุกส่วนของร่างกายหรือของทุกอย่าง เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยงไม่คงทนมีการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อยอยู่เรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เราเห็นร่างกายหรืออะไรสวยงามนั้นตาเราหลอกตัวเอง

เช่น รูปที่ข้างฝาที่จริงแบน ๆ แต่ตาเห็นเป็นทรวดทรง มีกว้างลึก ใบน้าคน ถ้านึกเห็นภาพตามเป็นจริงจากข้างในมาหรือใช้กล้องขยายดูก็กลับจะน่าเกลียดแต่ตาหลอกเราแล้ว ใจยังปรุงแต่งเสริมส่งหลอกเราให้เห็นว่าสวยงามอีก

เมื่อเห็นว่าทุกอย่างผุพังเน่าเปื่อยเปลี่ยนแปลงหลอกตาอยู่เสมอ ก็ให้เห็นเลยไปอีกว่าเป็น ทุกขัง ทั้งนี้คือ ล้วนเป็นสิ่งที่ดี ทนอยู่ไม่ได้ คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนปลีกย่อย

หรือทั้งร่างกายทั้งก้อนอันไม่มีใครแก้ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไปเสมอ

แม้ทะเลหรือภูเขาตึกสวย ๆ ก็คงทนสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ตาของเราหลอกสนิทมาก เช่น แสงอาทิตย์ผ่านกระจกเหลี่ยมจะเห็นเป็นลำแสงสีต่าง ๆ หลายสีแต่ตาเปล่าเห็นเป็นสีเดียว

นอกจากนี้ให้เห็นเป็น อนัตตา คือเป็นของว่างเปล่าไม่ใช่ตัวตนแยกย่อยไปถึงที่สุดทั้งคน สัตว์ สิ่งต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นการรวมตัวของกำลังงานซึ่งไม่มีตัวตนทั้งนั้น

หากว่าจะแยกหยาบ ๆ เช่น แยกคนออกตามอาการ 32 แยกผม ขน เล็บ ฯลฯ ไว้เป็นกอง ๆ ก็จะหาไม่พบว่าจะอะไรเป็นคน และทุกส่วนที่กองอยู่ล้วนน่าเกลียด

เมื่อดำเนินการแก้ไขที่มีกำลังมาก มาตามแบบทางวิทยาศาสตร์หรือทางธรรม ดังกล่าวมาอย่างใดอย่างหนึ่งจิตก็จะมีกำลังอ่อนลงไม่หุ้งข่าน ผู้พิจารณาชำนาญ

จะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เช่นเพียง 2 นาทีก็พิจารณาได้ผล

เมื่อจิตมีกำลังลงมาอยู่ในสภาพสะควกสบายไม่ฟุ้งซ่าน คือ อยู่สายกลางก็เริ่มผูกจิตให้เป็นสมาธิทันที บางคนหรือบางตำราเข้าใจผิดว่าการพิจารณาดังกล่าวนั้นไม่ดี ทำให้ใจอ่อนไม่ยอมทำอะไร ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่รู้จริง ๆ ว่าเขาใช้พิจารณาเมื่อจิตมีกำลังชอบฟุ้งไป

เมื่อสภาพจิตลงมาอยู่สายกลางปลอดภัยสบาย ก็ต้องหยุดพิจารณา ถ้าจิตมีกำลังอ่อนพิจารณาเข้าก็อ่อนลง สลดลงไม่ยอมทำอะไร พาลตายหรือฆ่าตัวตายไปทั้งนี้เพราะมีของดีแต่ใช้ไม่เป็น

ข. อูบายแก่จิตที่มีกำลังอ่อน

เมื่อใจที่ถอย หดหู่ เกลิบ-เคลิ้ม หวานอน ว่างงว่ง หูดหิด รำคาญ ขี้เกียจ ให้แก้ดังนี้

1. แก้เกี่ยวกับกายให้แก้เรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจมีกำลังอ่อน ตัวอย่างเช่น

กินมากเกินไป ก็อาจพักผ่อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถให้หายอึดอัดแล้วจึงฝึก

ทำงานเหน็ดเหนื่อยมาก หรืออดนอนมากแล้วก็ควรหลับพักผ่อนให้สดชื่นก่อน

การเปลี่ยนอิริยาบถให้พอเหมาะ เช่นเปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินหรือเอนหลัง หรือใช้การล้างหน้าอาบน้ำช่วยก็อาจแก้ได้

สถานที่อยู่อึดอัดทึบ ๆ ก็อาจเป็นเหตุอันหนึ่งที่ต้องแก้ไข การอาบน้ำ และอากาศที่ดีช่วยได้มาก

2. การแก้ทางใจ ให้พิจารณาเรื่องจริงใจให้เข้มแข็ง พากเพียร เช่นพิจารณาถึงความก้าวหน้าของตนและผู้อื่นให้เห็นว่า ต้องมีความเข้มแข็งหมั่นเพียรจึงก้าวหน้าได้ดี

ถ้าอ่อนแอ ท้อแท้ก็ตัดความเจริญของตนคิดถึงบุญกุศลที่ตนเคยทำมา คิดถึงความดีของตนและผู้อื่นเป็นต้น

ตัวอย่างการพิจารณาคุณพระพุทธรูปว่า พระองค์ทรงเสียดสี และมีความปากเพียรอย่างยอดเยี่ยม ทรงเป็นกษัตริย์มีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ยอมเสียดสีหนีออกบวช อดทนปากเพียรทุกทางเพื่อตรัสรู้ความจริงในโลก

เริ่มด้วยวิธีฝึกจิตในสำนักต่าง ๆ จบแล้วมาบำเพ็ญเพียรในป่า ในดง อดอยาก เดินเท้าเปล่า หิวโหยจนล้มลงสิ้นสติ ทรมานเป็นเวลาถึง 6 ปี

ภายหลังต้องอยู่แต่ลำพัง ไม่มีผู้ช่วยปฏิบัติแต่ก็ไม่ท้อถอยปากเพียรฝึกจิตจนได้สมาธิ และปัญญาขั้นสูงสุด

รู้วิธีตัดความทุกข์ยากได้สิ้นแล้ว ก็ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์ยังคงสงสารบุคคลอื่น ๆ ทั้งปวง อยากให้มีความสุขตามขั้นตามสภาพที่จะทำได้ จึงทรงพยายามเดินไปเที่ยวสั่งสอนในทิศต่าง ๆ

อุกถัทธิเดิม ๆ กีดกันขัดขวางก็ไม่ทรงท้อแท้ มีความเข้มแข็งอดทน จึงได้มีคำสอนตกทอดมาถึงตัวเรา

ส่วนตัวเรายังมีความลำบากตรากตรำน้อยกว่าพระองค์ท่านมากนัก ไม่สมควรจะท้อถอยอ่อนแอ สมควรจะต้องสู้เข้มแข็งทำอะไรจริงจังเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ของส่วนรวม และประเทศชาติ การพิจารณาทำนองนี้ช่วยให้ใจเข้มแข็ง และมีกำลังขึ้น

เมื่อรู้สึกละอายใจที่มีกำลังพอสมควร อยู่ในสายกลางแล้ว ก็เริ่มผูกจิตโดยภาวนาพุทโธและจับลมดังกล่าวนั้นแล้ว การแก้ไขจิตมีกำลังมาก กำลังอ่อน และการผูกจิต ถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ก็คือการแก้เครื่องขัดขวางจิตให้เป็นสมาธิ หรือศีตรูสมาธิ ซึ่งเรียกว่านิรวณนั้นโดยครบถ้วนแล้ว

ที่ไม่พูดเป็นรูปนิรวณ และเป็นศัพท์แสดงเพราะต้องการให้



เข้าใจง่าย

อนึ่ง บางตอนที่กล่าวว่ามีศิลปินคนอื่น ๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ต้องจำก็ได้ นั่น ก็เป็นการเจาะช่องมาเฉพาะเรื่องฝึกจิตล้วน ๆ และมีเหตุผลแจ่มแจ้งอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่จะเรียนรู้ปฏิบัติและท่องจำให้เป็นการเพิ่มพูนขึ้นอีกก็ยิ่งเป็นการดี

การไตร่ตรองและหมั่นสอบถามผู้รู้ และมีครูฝึกจิตให้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ฝึกได้เร็ว เพราะจะได้ช่วยสังเกตหาทางแก้ไขที่เหมาะสม และได้ผล

บางตำราและอาจารย์ฝึกบางท่าน ชอบใช้วิธีพิจารณาไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดนึก หยุดคิด ดังที่อธิบายมาแล้วว่าคอนโคหยุดพิจารณา คอนโคหยุดภาวนา วิธีพิจารณาเรื่อย ๆ หรือเพิ่มอารมณ์คิดมากขึ้น ไม่คัดลงนั้นอาจจะเป็นวิธีทำให้เกิดความรู้ หรือปัญหาทางโลกมากกว่าที่จะเกิดปัญหาทางวิปัสสนา ซึ่งเป็นของสูง

ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าผู้เริ่มฝึกไม่ควรจะใช้ แม้ผู้ฝึกมามากใช้ก็อาจเป็นอันตราย เพราะเหตุว่าผิดหลักใหญ่หรือแนวการศึกษา กล่าวคือต้องทำให้เกิดศีลดีแล้วจึงเกิดสมาธิ ทำสมาธิให้ดีแล้วจึงจะพิจารณาให้เกิดปัญญา

ถ้าสมาธิยังไม่ดีไม่ถึงขั้นสูงไปรีบแสวงเอาปัญญาก่อน อาจเกิดปัญญาที่ผิด แต่คนเข้าใจว่าถูกซึ่งเป็นภัยอย่างร้ายแรงและตัดทอนความก้าวหน้าโดยสิ้นเชิง อาจเสียสติได้ง่าย

## อุบายที่ 2

เมื่อแก้ไขจิตให้เป็นสมาธิด้วยอุบายที่ 1 ไม่ได้ผลก็ควรพยายามแก้ไขในครั้งหลัง ๆ ต่อไปอีกมาก ๆ ครั้ง จนเห็นว่าจะไปไม่รอดจริง ๆ แล้วก็ใช้อุบายที่ 2 ต่อไป

อุบายที่ 2 นี้ก็คือ การแก้เครื่องเศร้าหมองใจซึ่งเรียกว่า

นิรณฺธ ไม่จำเป็นต้องท่องจำแม่นยำว่ามีอะไรบ้างก็ได้ เป็นแต่สำรวจควาจิตของตนจะเข้าอยู่ในลักษณะนิรณฺธข้อใด แล้วก็ดำเนินการแก้ไขจิตตามวิธีซึ่งจะกล่าวต่อไป

นิรณฺธมี 5 อย่าง นิรณฺธคือเครื่องกีดกันไม่ให้บรรลุถึงความดี เป็นเครื่องขัดขวางไม่ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีนิรณฺธอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจิตก็ตั้งมั่นไม่ได้ และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจจะใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลกได้ดี และไม่สามารถจะเห็นธรรมอันแท้จริงได้ นิรณฺธ 5 มีดังนี้คือ

1. ความพอใจรักใคร่หรือกังวลคิดถึง “วัตถุกาม” ในลักษณะที่ ยินดี (เรียกตามศัพท์ว่ากามฉันทะ) วัตถุกามนั้นได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียงและสิ่งสัมผัส (โผฏฐัพพะ) รวมเป็น 5 อย่าง

รูปหมายถึงสิ่งที่เห็นด้วยตาได้ ซึ่งหมายถึงตัวคน สัตว์ ต้นไม้ หมวก เสื้อผ้า ของใช้ แสง สี

รูปภาพ รูปปั้น และอื่น ๆ ที่เห็นได้ด้วยตาจัดเป็นรูปทั้งนั้น

ถ้าจิตไปคิดถึง นึกยินดีพอใจ ก็จัดเป็น นิรณฺธตัวที่ 1 นี้

ส่วนรสก็หมายถึงรสทุกชนิดที่รับรู้ได้ด้วยลิ้น

กลิ่นก็หมายถึงกลิ่นทุกอย่างที่รับรู้ด้วยจมูก

เสียงก็หมายถึงเสียงทุกอย่างที่รับรู้ได้ทางหู

สิ่งสัมผัสก็หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรารับรู้ด้วยการถูกต้อง หรือสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตัวอย่างเช่นใจไปนึกถึงหน้าตาของคนหรือดอกไม้เราพอใจ หรือยินดี ก็เรียกว่าเกิดนิรณฺธตัวที่ 1 (กามฉันทะ) ซึ่งมีรูปเป็นวัตถุกามแต่ถ้าเราไปนึกถึงตอนที่เอามือไปลูบคลำคนนั้นหรือดอกไม้ นั้น ยินดีพึงพอใจในความละเอียดอ่อน นุ่มนวลชอบใจในการที่ได้ถูกต้องสัมผัส ที่แล้วมาก็ดี หรือนึกอยากจะได้ถูกต้องสัมผัสใหม่อีกก็จัดเป็นนิรณฺธตัวที่ 1 ซึ่งมี

สัมผัสเป็นวัตถุทาง

ถ้าใจไปนึกถึงตอนเอาไม้  
พันสำลีหมุนไปมาในรูหู ซึ่งมี  
เสียงดังฟอดแฟดในหู และรู้สึก  
ชอบที่คัน ๆ มัน ๆ ดังนี้ ถ้าไป  
นึกถึงเสียงดังชอบใจหรืออยาก  
ให้เกิดดังอย่างนั้นอีกก็เป็นนิรวณ  
ตัวที่ 1

ประเภทมีเสียงเป็นวัตถุทาง  
แต่ถ้านึกชอบใจตรงมัน ๆ คัน ๆ  
ก็เป็นนิรวณตัวที่ 1

ประเภทมีสิ่งสัมผัสเป็นวัตถุ  
ทาง แต่วัตถุทางหรือปรากฏการณ์  
ทางจิตนั้น มักจะเป็นชนิดผสม  
แยกเป็นอย่างเดียวได้ยาก เช่น  
ชอบใจที่เอาสำลีปั่นในหูที่กล่าว  
มาแล้ว ย่อมมีสัมผัสทางทวารหู  
ที่ได้ยินเสียงฟอดแฟดและมีสัมผัส  
ทางทวารกายที่รู้สึกคัน ๆ มัน ๆ  
พร้อมด้วยมีสัมผัสทางทวารตา  
และใจ คือนึกถึงภาพการหมุน  
ในหู เห็นรูปร่างไม้ที่แขงหูดังนี้  
เป็นต้น แต่รวบรวมเข้าแล้วก็เป็น  
นิรวณตัวที่ 1 นั่นเอง

การแก้ก็แก้ตรงต่อนิรวณ  
ตัวที่ 1 ไม่ต้องแยกแยะ แยกละเอียด  
ลงไปอีกเป็นอย่าง ๆ จะได้บอกวิธี  
แก้ต่อไป วัตถุทาง ไม่จำเป็น  
ต้องเป็นคนเสมอไป อาจเป็นวัตถุ  
สุนัข กล้วยไม้ ต้นไม้ ฯลฯ

2. นิรวณตัวที่ 2 คือ พยา  
บาท ได้แก่ความคิดกังวลถึงวัตถุ  
ทาง ในลักษณะยินร้าย ซึ่งเป็น  
ลักษณะที่ตรงกันข้ามกับนิรวณ  
ตัวที่ 1

คือนิรวณตัวที่ 1 คิดกังวล  
ถึงวัตถุทางในลักษณะที่ยินดี  
ชอบใจ พอใจ หรือรักใคร่

แต่นิรวณตัวที่ 2 คือพยาบาท  
นี้ คิดหรือกังวลถึงในลักษณะไม่  
ยินดี ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ หรือ  
คิดร้ายต่อวัตถุทางนั้น

เช่นเกิดนิรวณตัวที่ 1 นึกรัก  
อยากจะได้หญิง (หรือชาย) มา  
เป็นคู่ พยายามเอาอกเอาใจและ  
ทุ่มเทเงินทองตลอดจนความเหนื่อย-  
ยาก เพื่อให้เขารักตอบ ดูทีท่าจะ  
สำเร็จแน่ แต่ต่อมารู้ว่าเขาไปรัก

กับผู้อื่น ไม่รักกับตนจึงไม่พอใจ  
คิดดีเตียนเขาก็ดี คิดปองร้ายจะ  
แก้แค้นเขาก็ดี หาทางทำให้เขา  
เสื่อมเสีย เพราะไม่พอใจก็ดี  
เรียกว่า ความพยาบาทหรือเกิด  
นิรวณต์ตัวที่ 2 ขึ้นแล้ว

มีคนมาขโมยของไป คิดจะ  
แก้แค้นเวลานั่งสมาธิจิตเริ่มจะนิ่งดี  
ก็คิดเรื่องคนที่มาขโมยอีกไม่พอใจ  
อีก นี่ก็เกิดนิรวณต์ตัวที่ 2 วัตถุ  
กามจำพวกสัตว์หรือสิ่งที่ไม่มี  
ชีวิต ก็ทำให้เกิดนิรวณต์ตัวที่ 2 ได้

เช่น หมูชอบเข้ามากินของ  
เหยียบของในสวนบ่อย ๆ ก็ไม่  
พอใจ คิดร้ายต่อหมู

หรือปากกาที่ใช้เขียนหนังสือ  
เขียนไม่ค่อยดีบ้าง บางทีติดมาก  
จนเลอะเทอะไม่พอใจก็เลยขว้าง  
ไป ครั้นเกิดบับบุดและเป็นของแพง  
จะซ่อมก็หมดเงินมาก เกิดความ  
ไม่สะดวกที่ใช้เขียนอยู่เรื่อย ใจ  
มากรุ่นคิดเรื่องนี้ ไม่ชอบรูปทรง  
ที่เสียไปนั่นก็ดี เวลาฝึกจิตผูกคิด  
ถึงปากกานั้นมาไม่พอใจก็ดี จัด

ว่าเกิดนิรวณต์ตัวที่ 2

3. นิรวณต์ตัวที่ 3 คือ ความ  
ง่วงงุน ท้อถอย หงุดหงิด ความ  
หดหู่เกลิบเกลิ้มและเกียจคร้าน  
(เรียกตามศัพท์ว่า ถีนมิทระ)  
ซึ่งเป็นเครื่องกีดกันความสำเร็จ  
และขัดขวางไม่ให้กระทำความดี

4. นิรวณต์ตัวที่ 4 ความ  
ฟุ้งซ่าน คิดโน้นคิดนี้ คิดนอกเรื่อง  
นอกราวที่ต้องการจะคิดจะทำ  
(เรียกตามศัพท์ว่า อุทธัจจะถูก-  
กัจจะ) เป็นลักษณะที่จิตชอบ  
ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ เช่น  
ต้องการจะอ่านหนังสือหยิบขึ้น  
อ่านไปหน่อย ใจก็คิดไปถึงเรื่อง  
รักก็เลยนึกไปถึงเรื่องราวรักที่ตน  
ผ่านมาดังนี้ เป็นต้น

นิรวณต์ตัวที่ 4 นี้ความจริง  
ก็มีนิรวณต์ตัวที่ 1 และที่ 2 นั้นเอง  
เป็นต้นเหตุ ฉะนั้น นิรวณต์ตัวที่ 4  
นี้ก็มีลักษณะผสม คือคิดไปใน  
ทางฟุ้งพอใจ รักใคร่บ้าง หรือคิด  
ไปเพราะไม่พึงใจ ไม่ชอบใจบ้าง  
อนึ่ง นิรวณต์ตัวที่ 3 ก็มา

จากนิวรรณ์ตัวที่ 1 และ 2 เช่นกัน แต่นิวรรณ์ตัวที่ 3 และที่ 4 ต่างกัน ตรงที่จิตที่ถอยออกจากร้าน หรือ ฟุ้งซ่านตื่นตัวซัดสายไป

ถ้ามีลักษณะที่ถอย อ่อน อกอ่อนใจ หวาดหวั่น อนจนอนา เปื่อหน่าย เกียจกร้าน ซึ่งจัดว่าเป็นประเภททางอ่อนก็เป็นนิวรรณ์ตัวที่ 3

ถ้าเป็นประเภทมีกำลังซัดสาย คิดไปฟุ้งซ่านไป โคลไปเรื่อง โนนเรื่องนี้ ก็เป็นนิวรรณ์ตัวที่ 4

5. นิวรรณ์ตัวที่ 5 ความ สงสัย ความลังเล ไม่แน่นอนใจ ตกลงใจไม่ได้เด็ดขาด เรียกตาม ศัพท์ว่าวิจิกิจา เช่นจะเชื่อว่า บาปบุญมีก็ไม่แนใจนัก จะว่าไม่มีก็ไม่มั่นใจ ไม่มีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน ไม่มีความเด็ดขาดหรือ การกระทำอะไรลงไปจะคิดอะไร ก็มีจิตใจเลเลกรุ่นคิดขยักขย่อน อยู่ดังนี้ ก็เรียกว่าเกิดนิวรรณ์ตัวที่ 5

เมื่อพิจารณาดูให้ลึกลับทบท-

ทวนไปมา นิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ก็เป็น สิ่งที่ต้องเนื่องเกี่ยวพันกัน ถ้าจะสรุปรวมกันให้สั้นก็มี 2 ประเภท คือ นิวรรณ์ตัวที่ 1 ที่ 2 และที่ 4 เป็นประเภท จิตมีกำลังมาก

นิวรรณ์ตัวที่ 3 และที่ 5 เป็นประเภท จิตมีกำลังอ่อน ซึ่ง ถ้าแก้ถูกทางก็ควรจะแก้ได้ ถ้า แก้ผิดก็แก้ไม่ตก

เมื่อแก้ไม่ตกและหาที่ผิด ไม่ได้จะลองแยกแยะให้ละเอียด ตามอุบายที่ 2 คือแก้นิวรรณ์นี้ ก็ได้ ก่อนจะแก้ด้วยอุบายที่ 2 นี้ลองฝึกจิตต่อไปแล้วควรพิจารณาจิต ของตนดูหลาย ๆ ครั้ง ว่าที่จิตไม่ ยอมนิ่งเป็นสมาธินั้น จิตเราเป็น ไปตามนิวรรณ์ตัวไหนมากที่สุด

เมื่อได้ความว่ามีนิวรรณ์ตัวใด ใน 5 อย่างนั้นเกิดขึ้นมากที่สุด ก็ให้แก้นิวรรณ์ตัวนั้น พิจารณา ได้ถูกแก้ได้ถูกแล้วก็รีบทำสมาธิ เสีย นิวรรณ์ตัวอื่น ๆ อีก 4 ตัว ก็จะพลอยตายสงบไปด้วย

# วิธีใช้อ่านาจอจิต และปิดทวาร



ทุกคนต่างมีอ่านาจอจิต  
อยู่แล้ว แต่ส่วนมากยังไม่ทราบ  
วิธีใช้อ่านาจอจิตให้เป็นประโยชน์  
ในฉบับนี้ จะกล่าวถึง วิธีใช้อ่านาจอ  
จิตให้เป็นประโยชน์ทั้งในทางโลก  
และทางธรรม

โดยจะกล่าวถึงหลักการ  
และวิธีการอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้  
ไม่เคยใช้อ่านาจอจิตเลย ใช้อ่านาจอ  
จิตเป็น ตลอดจนจนารู้หลักสำคัญ  
ที่จะต้องยึดถือในการใช้อ่านาจอ  
จิต และการเรียนในเรื่องใช้อ่านาจอ  
จิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

ทางรักษาโรค ทางคงกระพัน  
ชาตรี ทางสะเดาะ ทางทำจิตให้  
เป็นสุขหรือใช้ในการชำระจิตให้  
บริสุทธิ์ และทางการงานอื่น ๆ

## หลักการในการใช้ อ่านาจอจิต

รู้วิธีรวมอ่านาจอจิต  
รู้วิธีส่งอ่านาจอจิตไปทำประ-  
โยชน์ต่าง ๆ  
รู้วิธีตรวจสอบว่าอ่านาจอจิตที่  
ส่งออกไปนั้น เพียงพอแล้วหรือยัง  
ข้าพเจ้าสอนศิษย์โดยครบ

ถ้วนตามหลักทั้ง 3 นี้ เรียบแล้ว  
ไปทำเอง ทดลองเองได้ตลอดชีวิต  
ไม่มีเคล็ดลับยุ่งยากเหมือนไสย-  
ศาสตร์โบราณ

## วิธีรวมอำนาจจิต

วิธีรวมอำนาจจิตนั้นเป็น  
การทำให้กำลังจิต หรืออำนาจจิต  
มารวมกลุ่ม เพื่อให้มีกำลังหรือ  
อำนาจมากขึ้นกว่าธรรมดา ซึ่งมี  
วิธีปฏิบัติกันได้ต่าง ๆ แต่อย่างไร  
ก็ดีคงใช้หลักใหญ่เหมือนกันหมด  
เท่าที่ข้าพเจ้าเคยสอนศิษย์มามาก  
และพิจารณาวิธีการของประเทศ  
เราและต่างประเทศแล้ว ก็สรุป  
ความได้ว่า วิธีที่ได้ผลนั้นอาศัย  
หลักใหญ่ 3 ประการ คือ อธิษ-  
ฐานจิต การปิดทวาร และ การเพ่ง  
ภาวนา

### 1. อธิษฐานจิต หรือการอธิษฐาน

อธิษฐานจิต คือการตั้งใจจะ  
ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอาศัย

ตั้งใจหรือตั้งใจแน่วอย่างเดียวบ้าง  
อาศัยตั้งใจแน่วประกอบกับใช้คำ  
พูดออกมาพอได้ยินหรือว่าในใจ  
บ้าง

ตัวอย่างเช่น จะทำตัวให้  
เหนียวคงป้องกันอันตรายจาก  
อาวุธมีคมได้ ก็นึกในใจหรือตั้ง  
เจตนาว่าจะให้เหนียวคง แล้วว่า  
ในใจดังนี้

“ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระ  
พุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์  
คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์  
ขอให้มาช่วยคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด”  
หรือว่าจะอีกอย่างหนึ่งว่า

“ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระ  
พุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์  
คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์  
ขอให้มาช่วยคลบนาคาให้บทคาถา  
ที่เสกนี้ จงคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด”  
ถ้าจะให้คุ้มครองผู้อื่นก็กล่าวว่

ขอให้คุ้มครองนายแดง นาย  
คำด้วยเถิด คือเอ่ยชื่อคนที่จะทำ  
ให้ การอธิษฐานนี้ไม่จำเป็นต้อง  
เอาตามแบบนี้ อย่าทำจิตให้มา

กังวล ที่จะต้องให้คำพูดเหมือนกันทุกคำ คำพูดจะต่างไปบ้างก็ไม่มีเป็นไร

ถ้ามีกังวลหวาดระแวงว่า ผิด ก็จะทำให้จิตใจส่ายไป กำลังจิตจะตกไม่เข้มแข็งเท่าที่จะเป็นไปได้

การอธิษฐานเป็นอำนาจช่วยให้เกิดความสำเร็จได้อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็โดยตั้งอธิษฐานอย่างแรงกล้าในวันตรัสรู้ว่าจะนั่งสมาธิอยู่จนกว่าจะตรัสรู้ ไม่ยอมลุกเป็นอันขาด แม้เลือดในกายจะแห้งเหือดไป แม้จะสิ้นชีวิตก็ไม่ยอมลุกจากที่ จะยอมลุกจากที่ก็ต่อเมื่อได้ตรัสรู้แล้วเท่านั้น

ในการสร้างสมบารมีของคนให้ดี ให้มีอำนาจเป็นที่เคารพนับถือของคนทั้งหลายได้นั้น ก็จำเป็นต้องมีคุณสมบัติ 10 ประการ หรือเรียกได้ว่าลักษณะของผู้นำ 10 ประการ หรือเรียกตามศัพท์

ที่ว่า บารมี 10

แม้แต่พระพุทธองค์ก็ต้องบำเพ็ญบารมี 10 โดยครบถ้วน จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่าการอธิษฐานก็เป็นเครื่องช่วยให้สำเร็จในกิจการต่าง ๆ ได้

เพื่อให้การอธิษฐานบังเกิดผลดี จะต้องมียึดเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เปรียบเหมือนคนดำน้ำให้ลึกและให้นาน ต้องมียึดปักเป็นที่จับสาวขึ้นลง แม้จะมีอุปสรรคคือน้ำพัดบ้างก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญต้องปักหลักให้แน่นและจับให้มั่นก็แล้วกัน การอธิษฐานจิตต้องมีหลักที่มั่นคงจะจับให้มั่นเหมือนกัน

หลักที่เป็นเครื่องช่วยนั้น ในลัทธิอื่นประเทศอื่นก็มีหลักยึดไปต่าง ๆ กัน เช่น อาศัยเชื่อถือพระเจ้าพระพรหม ฤๅษี เจ้าพ่อ เพื่อเป็นหลักดังนี้เป็นต้นต่างก็มีอุปายในการปลูกความเชื่อถือเพื่อเป็นรากฐานของจิตได้

ส่วนหลักที่ข้าพเจ้าเห็นว่า



เหมาะกับคนส่วนมาก และพอจะเชื่อถือได้ทุกสมัย คือให้ยึดถือคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิคารมารดา คุณครูบาอาจารย์ ซึ่งเรียกว่า คุณพระทั้ง 5 หรือพระ 5 องค์ หรือเรียกว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง 5 ก็ได้

ในการที่จะยึดถือให้มั่นนั้น ต้องมี การเคารพ รวมความว่าเราใช้ ความเป็นรากฐานของจิต

กล่าวคือ ไม่ต้องห่วงใย ไม่ต้องกังวลว่าเราได้ทำความชั่วไว้มาก คงจะเข้าไม่ถึงคุณพระ ที่จริงขึ้นชื่อว่าความดีนั้นจะทำเมื่อไรก็ได้ทั้งนั้น สมกับทางพระว่า อกาลิโก (ไม่ประกอบด้วยกาล หรือไม่เลือกเวลา)

การเคารพในคุณพระทั้ง 5 นั้น หมายถึงตั้งใจที่จะเชื่อฟัง คำสอนและปฏิบัติตาม เท่าที่ตนจะทำได้ และน้อมใจลงนับถือสักการบูชา ที่ว่าคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณ

บิคารมารดา คุณครูบาอาจารย์นั้น หมายถึงคุณความดีของท่าน และหมายถึงตัวท่านด้วย

ที่ว่าเคารพนั้นก็ใช้เวลาระลึกถึงคุณนิกเคารพ ซึ่งใช้เวลาประเดี๋ยวเดียว ไม่ต้องนั่งนึกเสียนาน ๆ มูลฐานที่เราจะเคารพต่อคุณทั้ง 5 นั้นคือ

เราจะเกิดมาได้ก็ด้วยบิคารมารดาเป็นผู้ให้กำเนิด และยอมลำบากในการเลี้ยงดูมาจนเติบโต ถ้าบิคารมารดาไม่ได้ให้กำเนิดเราก็ไม่ได้เกิดมา ครั้นเกิดมาแล้วบิคารมารดาก็ต้องมีความลำบากยุ่งยากในการเลี้ยงดูเป็นเวลานานปี เราลองเอาเด็กเกิดใหม่มาเลี้ยงดู จึงจะรู้ว่ามีการยุ่งยากเพียงใด

การที่บิคารมารดาทนเลี้ยงดูด้วยความยากลำบากมีความห่วงใย เจ็บไข้ก็ชวนชววยพยาบาล อดหลับอดนอน เพราะความรัก ความเมตตา

การที่พร่ำสอนให้พูด สอนให้เดิน สอนให้เป็นคนดี ก็เพราะ

เหตุว่าบิดามารดามีศีลธรรมประจำใจ ถ้าขาดศีลธรรมก็คงไม่ยอมทนลำบากท้อใจ คงจะปลื้มตัวเอาความสุขความสบายทอดทิ้งให้ตายเสียกลางคัน

เพราะการปล่อยให้ตายตอนยังเป็นเด็กเล็กนั้น มีวิธีแบบเนียนไม่ให้ใครรู้ได้หลายวิธี จึงเห็นได้ว่าบิดามารดามีคุณอย่างสูง เพราะเป็นทั้งผู้ให้กำเนิดชีวิต มีความรักความเมตตาต่อบุตร

การที่บิดามารดาอุทิศส่สำหรับลำบากในการเลี้ยงเราไม่ทิ้งให้ตายเสีย ก็เพราะบิดามารดามีพระธรรมประจำใจ

พระธรรมช่วยข้อมใจบิดามารดาให้มีความรัก ความเมตตา และพระธรรมเป็นสิ่งที่บิดามารดาเคารพบูชา พระธรรมเป็นเครื่องข้อมใจปรุงแต่งใจให้นึกคิด และทำสิ่งที่ดีหักห้ามไม่ให้ทำสิ่งที่ชั่ว ฉะนั้นพระธรรมจึงเป็นที่ควรเคารพบูชา

ส่วนพระพุทธเจ้าผู้ค้นพบ

พระธรรม เข้าใจลึกซึ้งและช่วยเผยแผ่พระธรรมให้แจ่มแจ้งชัดเจน ยังประโยชน์สุขให้แก่คนหมู่มาก พระสงฆ์ก็ดำเนินรอยตามพระพุทธองค์ และเป็นกำลังที่จะปลูกฝังพระธรรมให้แก่ปวงมนุษย์อันเป็นไปเพื่อความสุขส่วนใหญ่ จงใจออกจากความหลงผิดเชื่อผิดมาสู่ความจริง

ฉะนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงถือว่าควรเคารพบูชา และจัดไว้ลำดับสูงกว่าบิดามารดา

ครูบาอาจารย์ไม่ใช่เป็นผู้ให้ชีวิตเรา แต่เป็นผู้ช่วยรักษาและป้องกันชีวิตให้ กล่าวคือครูบาอาจารย์ที่ให้ความรู้ทั่ว ๆ ไป ข้อมช่วยให้เราเฉลียวฉลาด มีวิชาเลี้ยงชีวิตให้คงอยู่ได้ด้วยดี ส่วนอาจารย์ที่สอนวิชาพิเศษทางจิต ก็ช่วยป้องกันรักษาชีวิตในคราวจำเป็นและคับขันได้ จึงควรแก่การเคารพนับถือเช่นกัน

เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า ชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด ถ้า

เราไม่ได้เกิดมา โทนเลยจะรู้จะเห็น หรือคิดไปได้ต่าง ๆ นานา

ดังนั้น เมื่อคุณพระทั้ง 5 เกี้ยวโยงโดยตรงในการให้กำเนิด ให้ชีวิตและช่วยรักษาป้องกันชีวิต ช่วยให้ความสงบสุข ทั้งส่วนตัว และส่วนรวม เช่นนี้ก็สมควรแล้ว ที่เราจะเคารพบูชา และยึดถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำใจ เพื่อเป็นกำลังอย่างหนึ่ง ช่วยสนับสนุนให้ใช้อำนาจจิตได้ดีขึ้น

ด้วยการนับถือคุณพระทั้ง 5 หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง 5 นี้ประจำใจ ก็เท่ากับเราได้หลักในการยึดเหนี่ยวใจ และช่วยส่งเสริมให้การอธิษฐานของเราได้ผลดี

เมื่อได้อธิษฐานดังกล่าวแล้ว ข้างต้น ก็ให้ทำจิตน้อมเคารพต่อพระบรมครูแห่งวิชาการทั้งหลายในโลก คือ พระพุทธเจ้า และกล่าว “นะโม คัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” ว่า 3 จบแล้วจึงเริ่มปิดทวาร และส่งอำนาจจิตต่อไป

## 2. การปิดทวาร

คนทั่ว ๆ ไปมีอำนาจจิตอยู่แล้ว แต่อำนาจจิตที่มีอยู่ แยกกระจายไปหลายทางในเวลาเดียวกัน จึงทำให้กำลังหรืออำนาจน้อย เปรียบเหมือนน้ำจำนวนมาก ซึ่งไหลลงมาจากที่สูง ถ้าให้แยกไหลตามลำธาร หลาย ๆ สายพร้อมกันกำลังน้ำก็อ่อน

แต่ถ้าปิดลำธารสายอื่นให้หมด แล้วปล่อยให้ไหลไปทางเดียว ก็มีกำลังมาก จิตใจของคนเราแตกแยกออกหลายกระแสพร้อม ๆ กันอยู่เสมอ

ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เรามีความเดือดร้อนต้องการจะไปยืมเงินที่บ้านเพื่อนของเรา 500 บาท พอไปถึงบ้านเพื่อน ก็ขึ้นไปนั่งที่ห้องรับแขก เพื่อนก็มาคุยด้วย พอออกปากยืมเงิน 500 บาท เพื่อนไม่มีให้ก็รีบลากลับ เมื่อกลับถึงบ้านของคนมีคนถามว่า ห้องรับแขกที่บ้านเพื่อนนั้นพื้นไม้

หรือพื้นซีเมนต์ เราก็จะตอบได้ ถูกต้อง

และถ้าเขาถามต่อไปว่า ห้องรับแขกนั้นเก้าอี้เหล็กหรือเก้าอี้ไม้ เราก็คงจะนึกออกและตอบได้ ถ้าถูกถามต่อไปว่าคอนปอนิ่งห้องรับแขกนั้นมีเสียงวิทยุตั้งอยู่หรือเปล่า เราก็คงนึกได้อีกว่ามีหรือไม่มี ถ้าถูกถามต่อไปอีกว่า คอนปอนิ่งห้องรับแขกนั้นได้กลิ่นอะไรบ้างหรือเปล่า เราก็คงจะนึกตอบได้ว่ามีกลิ่นอะไรหรือไม่

นี่ก็จะเห็นได้ว่าช่วงขณะเดียวที่นั้งอยู่ห้องรับแขกนั้น ความจริงมีความตั้งใจอยู่อย่างเดียวว่าจะขมิเงินเพื่อน ไม่ได้ตั้งใจจะดูพื้น จะฟังเสียงวิทยุ ไม่ได้ตั้งใจจะดมกลิ่น แต่ก็ยังมีการรับรู้ไปต่าง ๆ นานาได้

เพราะเหตุที่จิตคอยรับรู้เรื่องต่าง ๆ หลาย ๆ ทาง พร้อมกันนี้เองจึงทำให้จิตกระจายกำลังออกไปและมีอำนาจน้อย

จิตชั้นนอกรับรู้โดยมีความ

ตั้งใจเรียกว่า จิตสำนึก จิตชั้นในที่รับรู้โดยไม่ตั้งใจเรียกว่า จิตใต้สำนึก

จิตจะแตกแยกไปรับรู้หรือพุ่งชานไปหลายอย่างเพียงใดก็ตาม จิตจะมีทางออกไปเพียง 8 ทางเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าทวาร 8 (หรือเรียกว่า อายชนะภายใน 8)

ถ้าปิดทางออกของจิตทั้ง 8 ทาง คือปิดทวาร 8 นี้เสีย จิตก็จะอยู่หนึ่งจะสงบหรือเรียกเป็นสมาธิ และมีกำลังมีอำนาจมากขึ้นตามขั้นของสมาธิ

วิธีปิดทวารทั้ง 8 เพื่อรวมอำนาจจิต ในขั้นต้นให้ทำดังนี้

ปิดทวารตา หมายถึงไม่ให้จิตพุ่งออกไป หรือรับรู้นึกคิดเกี่ยวกับตาเป็นเหตุ

วิธีปิดทวารตา ให้หลับตาทั้งสองข้างแต่พอเหมาะ คือไม่ให้ตามองเห็นอะไร และไม่หลับชนิดหยาบหรือตั้งใจบีบกล้ามเนื้อที่ตา เพราะการหยาบ การตั้งใจบีบตาลงนั้นเป็นการรับรู้หรือนึก

คิดกังวลทางด้านตา ทำให้จิตขัด  
ส่ายมาทางตา

วิธีที่ถูก ต้องหลับพอสมควร  
และไม่ให้มองเห็นอะไรด้วย

ปิดทวารหู และ ทวารจมูก  
หมายถึงปิดไม่ให้จิตพุ่งออกไป  
หรือรับรู้นึกคิด เกี่ยวกับทางด้าน  
หูและจมูกเป็นเหตุ

กล่าวคือเมื่อจมูกได้กลิ่น  
เหม็นบ้าง หอมบ้างก็ย่อมรู้สึกไม่  
ชอบใจบ้าง ชอบใจบ้าง อากาศ  
โปร่งก็รู้สึกจมูกโปร่งโล่งสบาย  
อากาศทึบก็รู้สึกหายใจอึดอัด

การที่จิตไปรับรู้ต่าง ๆ นี้  
เป็นการพุ่งข่าน และแตกแยก  
จิตไปเพราะจมูกเป็นเหตุ แต่จมูก  
ของเราจะรับสัมผัสรู้ว่าเหม็น  
หอม โปร่ง ทึบ เหล่านี้ก็  
ย่อมรู้จากอากาศที่อยู่นอกกาย  
แล่นเข้าไปทางจมูก เปรียบเหมือน  
เราเดินผ่านสวนที่เหม็น เราจะรู้  
สึกเหม็นเพราะอากาศพากลิ่น  
เหม็นมา แล้วเข้าไปทางจมูกขณะ  
ที่เราหายใจเข้า

ถ้าเราไม่อยากเหม็นเวลา  
เดินผ่านสวนนั้นไปก็ต้องอุดจมูก  
เพื่อตัดไม่ให้ลมภายนอกเข้าจมูก  
ได้ หรือถ้าเราไม่เอามืออุดจมูก  
เราจะเดินอึดลมหายใจไว้ ไม่หายใจ  
เข้าไม่หายใจออก เมื่อผ่านสวน  
ที่เหม็นไป ก็จะไม่รู้สึกเหม็น

เพราะอากาศที่พากลิ่นมา  
เข้าไปในจมูกไม่ได้ เหตุที่เข้าไม่  
ได้ เพราะเราหยุดหายใจไม่ได้สุด  
ลมเข้าไปประการหนึ่ง อีกประการ  
หนึ่ง ลมทั่วร่างกายของเราถูก  
อึดไว้แน่น จึงมีกำลังต้าน หรือ  
กระแทกลมและกลืนภายนอกที่  
จะแทรกซึมเข้าไปทางจมูกด้วย

ฉะนั้นการปิดทวารจมูกให้  
ทำโดย หายใจเข้าให้ลึกพอสมควร  
แล้วอึดลมไว้ไม่หายใจเข้าไม่หายใจ  
ออก

การหายใจเข้าให้สุดลมเข้า  
พอสมควร ๆ อย่าให้ร่างกายหรือ  
ส่วนนอกและไหล่กระเพื่อมไหว  
มาก คืออย่าสูดเข้าโดยหักโหม  
จนแรงเกินไป

การปิดทวารหู หูจะได้ยินเสียงก็โดยอาศัยอากาศภายนอกนำเสียงเข้ามาทางหู ถ้าไม่มีอากาศพาเข้ามาเสียงก็เข้าหูไม่ได้ คือเราไม่ได้ยินเสียง

ตัวอย่างเช่น ทดลองเอากระดิ่งไฟฟ้าครอบไว้ด้วยครอบแก้ว เมื่อเปิดไฟฟ้าให้เดินเข้าไประดับกระดิ่งก็ดับกระดิ่งให้เราได้ยินเสียงดัง แต่ครั้งสูบล้ออากาศออกจากครอบแก้วให้หมด แล้วเปิดไฟฟ้าให้เดินไปยังกระดิ่งไฟฟ้าดับกระดิ่งก็จะดับกระดิ่งตามเคย แต่เราไม่ได้ยินเสียงดัง ความจริงนั้นมีเสียงเกิดขึ้นแต่ไม่มีอากาศพาเสียงมาเข้าหูเรา เราจึงไม่ได้ยินเสียง

ฉะนั้นการปิดทวารหูก็กระทำเช่นเดียวกับปิดทวารจมูก คือหายใจเข้าให้ลึกพอควรแล้วอัดลมไว้ จะทดลองได้เวลาเขาจุดพลุหรือยิงปืนใหญ่ ถ้าเราเข้าไปยืนใกล้ไม่ต้องอุดหู เพียงแต่หายใจเข้าแล้วอัดลมไว้ก่อนที่จะมี

เสียงระเบิดเล็กน้อย เราจะได้ยินเสียงเบาลงมาก เพราะมีอากาศที่อัดไว้ในร่างกายคอยต้านไม่ให้อากาศภายนอกนำเสียงเข้าหู

เสียงต่าง ๆ ที่แล่นเข้าหู ย่อมจะทำให้จิตใจกระทบกระเทือนไปด้วย คือทำให้เกิดรับรู้หรือรู้สึกเพราะ ไม่เพราะ ชอบใจ ไม่พอใจ ตกใจ กลัว รู้สึกดังมาก ดังน้อย เหล่านี้เป็นต้น

ฉะนั้นจะต้องปิดทวารหู เพื่อ กันไม่ให้จิตแตกแยกไปทางทวารหู รวมความว่า การหายใจเข้าให้ลึกและอัดลมไว้ไม่หายใจเข้าออก เป็นการปิดทวารหูและทวารจมูกด้วย เมื่อจวนจะสุดอัดใจจึงจะมีการระบายลมออก และส่งอำนาจจิตออกไปด้วยตามวิธีส่งอำนาจจิต ซึ่งจะกล่าวต่อไป

ปิดทวารลิ้น เวลาลิ้นเคลื่อนไหว เช่น เวลาพูดหรือออกเสียง ลิ้นจะกระดิกไปกระทบฟันข้าง กระตบกระทุ้งแก้มข้าง กระตบเหงือกข้าง กระตบน้ำลายข้าง

กระทบกับอาหารที่ติดอยู่ตาม  
ซอกฟันบ้าง

ย่อมทำให้รู้สึกรสขึ้นบ้าง  
ทำให้รู้สึกว่าย่อน แข็ง นุ่ม เปียก  
เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้

ฉะนั้น การปิดทวารล้นจึง  
ทำได้ โดยปล่อยล้นอยู่หนึ่ง ๆ ตาม  
สบายไม่พับไม่งอไม่กระดิก เวลา  
ภาวนาอะไรก็อย่าอ้าปากอย่าให้  
ดัง ให้ภาวนาในใจ

ปิดทวารกาย ถ้าส่วนใดส่วน  
หนึ่งของร่างกายเคลื่อนไหว เช่น  
กระดิกนิ้ว ก้มหน้าลง เหล่านี้  
ก็จะต้องมีจิตแยกไปสั่งงาน และ  
มีจิตแยกไปคอยรับรู้ ถ้าเราจะ  
ก้าวขาไปข้างหน้าก็ต้องมีจิตสั่ง  
ให้ก้าว หรือตั้งใจก้าวไปขณะ  
ก้าวไป ก็รู้ตัวว่าค่อย ๆ ก้าวไป  
แล้ว

ฉะนั้น ถ้าจะไม่ให้จิตแตก  
แยกไปสั่งงาน ไปรับรู้ทางด้าน  
กายก็ต้องให้ส่วนต่าง ๆ ของร่าง  
กายอยู่ในท่าหนึ่ง มีศิษย์หลายคน  
ที่ไปเรียนวิชาใช้อำนาจจิตกับ

ข้าพเจ้า เวลาให้ทดลองส่งอำนาจ  
จิตออกมีการเคลื่อนไหวส่วน  
หน้า หรือกระดิกนิ้วไปมาเล็กน้อยก็ส่งจิตออกไปไม่สำเร็จ ต้อง  
บอกให้แก้ไขใหม่จึงทำได้ผลทุกระ  
ายไป

อีกประการหนึ่ง การเริ่ม  
ฝึกส่งอำนาจจิตนั้นให้ใช้ทำนอง  
เป็นดีที่สุด ที่นั่งของเราที่มีปุ่มปม  
หรือนั่งทับก้อนดิน ก้อนกรวดก็  
จะเกิดความรู้สึก หรือรับรู้ว่าเป็น  
ปุ่มปมเจ็บกัน เกิดไม่ชอบใจขึ้น  
ถ้านั่งบนเบาะสปริงดี ๆ ก็  
จะทำให้จิตแตกแยกไปรับรู้ว่  
หยุ่น ๆ นุ่มดี เกิดชอบใจขึ้น

ดังนั้นที่นั่งจึงควรเป็นที่ซึ่ง  
นั่งแล้วไม่เกิดการแตกแยกทาง  
จิต ให้จิตเป็นกลาง ๆ จะเห็นได้  
จากวินัย พระก็ห้ามนอนบนที่-  
นอนหนาหรือสูงใหญ่ เพราะ  
ทำให้จิตซัดส่ายรับรู้และเกิดความ  
ยินดีชอบใจขึ้น

ดังนั้นเวลาจะใช้อำนาจจิต  
ต้องใช้ที่นั่งเรียบ ๆ ไม่นิ่มเกินไป

ไม่แข็งเป็นปมเป็นป่ำ ถ้าจะใช้  
ฝ่าปุนั่งก็พับเพียง 3 หรือ 4 ชั้นก็  
พอ

รวมความว่า การปิดทวาร  
ภายนั้นทำโดยนั่งในที่เรียบ ๆ  
ไม่แข็งนักไม่อ่อนนัก และให้ทุก  
ส่วนของร่างกายอยู่ในท่านั่ง นั่ง  
สบาย ๆ อย่าเกร็งตัว อย่าเกร็ง  
ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

**การปิดทวารใจ** ใจมักจะ  
ชอบคิดไปในเรื่องต่าง ๆ นึกไป  
ถึงบ้านเรือนบ้าง คนบ้าง สิ่งอื่น  
บ้าง เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้  
จึงต้องหาอุบายปิดทวารใจเสีย

การปิดทวารทั้ง 5 ที่กล่าว  
มาแล้วข้างต้น คือ ทวารตา หู  
จมูก ลิ้น และ ภาย นั้นก็เป็น  
การปิดทวารใจนั่นเองแต่ปิดไป  
ตามทางออก 5 ทาง ซึ่งทำให้จิต  
ฟุ้งซ่านออกไปได้น้อยลงมาก  
แล้ว

ยังคงเหลืออยู่อีกทางเดียว  
คือทางด้านนึกคิด ที่ไม่เกี่ยวกับ  
รูป (ธรรมารมณ์) คือที่นอก

ไปจากทางทวาร 5 เราจึง ปิด  
ทวารใจด้านนี้ด้วยการตั้งใจภาวนา  
คำพูดหรือคาถา แต่การภาวนา  
นั้นให้ภาวนาในใจ ถ้าภาวนาดัง  
ต้องอ้าปากหรือกระดิกลิ้น ก็เป็น  
การเปิดทวารภายและลิ้นเสียอีก  
ขอสรุปรวมอีกที่ว่า การปิด  
ทวารทั้ง 6 นั้น ทำดังนี้

หลับตาพอเหมาะ เป็นการ  
ปิดทวารตา

หายใจเข้าลึกแล้วอดไว้เป็น  
การปิดทวาร หูและจมูก  
ให้ลิ้นอยู่หนึ่งเป็นการปิดทวาร  
ลิ้น

นั่งที่ราบเรียบไม่อ่อนนัก  
ไม่แข็งนักให้ทุกส่วนของร่างกาย  
อยู่ในท่านั่ง เป็นการปิดทวารภาย  
ตั้งใจภาวนาในใจเป็นการ  
ปิดทวารใจ

### 3. การเพ่งภาวนา

หมายถึงการวางจิต หรือตั้ง  
จิตไว้ที่ใดที่หนึ่งโดยแน่นอน หรือ  
พูดง่าย ๆ ก็คือ การนึกถึงการ



ติดอยู่ เฉพาะที่เดียวตรงที่เราจะต้องการใช้อำนาจจิต หรือถ่ายอำนาจจิตลงไป เนื่องจากเราปิดทวารทั้ง 6 อยู่ ตาจึงมองไม่เห็น เราต้องใช้รูปภาพนั้นก่อนที่จะปิดทวาร

เช่นจะทำน้ามนต์ เราก็ดูน้ำในขัน เห็นส่วนบนของน้ำเป็นผิวเรียบโค้งกลมไปตามรูปนั้น คือเป็นรูปวงกลมน้ำนั่นเอง

เมื่อเราหลับตาภาวนา ก็ให้นึกภาพวงกลมน้ำให้อยู่ที่เดิมนั่นเอง แล้ววางจุดตั้งจิตไว้ตรงกึ่งกลางภาพวงกลมน้ำนั้นพร้อมด้วยตั้งใจภาวนา การที่รวมจิตลงไปทีหนึ่งพร้อมด้วยตั้งใจภาวนานี้แหละ คือ การเพ่งภาวนา

## วิธีส่งอำนาจจิต ไปทำประโยชน์ ต่าง ๆ

วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ นั้น มีหลักสำคัญ

อยู่ 2 อย่าง คือ

1. วิธีเพ่งภาวนา กล่าวคือการเพ่งภาวนาตามที่กล่าวมาแล้ว เป็นทั้งการทำให้เกิดอำนาจจิต และเป็นการส่งอำนาจไปยังจุดที่ตั้งจิต หรือเรื่องที่ตั้งใจนั้นด้วย

2. การระบายลมออก พร้อมด้วยตั้งจิตดังลงตรงที่ต้องการจะส่งอำนาจจิตไป การระบายลมนั้นให้ระบายออกทางปากโดยเป่าออกเบา ๆ เรียบ ๆ ผะอริณฝีปากแต่น้อย อย่าเป่าแรงอย่าเบ่งลมให้ออกจนแกำโป่ง และขณะเป่าก็อย่าเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คงหลับตานิ่งอยู่ด้วยความเยือกเย็น

ให้ฝึกทำด้วยตนเองดังต่อไปนี้

นั่งตามสบายแล้วสูดหายใจเข้าให้ลึก แต่พอเหมาะพอสบายแล้วอัดลมไว้ คือ ไม่หายใจเข้า ไม่หายใจออก แล้วภาวนาว่า “มะอะอุ” เรื่อย ๆ ไป

การภาวนาให้ภาวนาซ้ำ ๆ

เรื่อย ๆ ค่อยเนื่องกันไป อย่าเร่ง  
 จังหวะให้เร็วขึ้น หรืออย่าเว้น  
 ระยะให้ห่างให้ช้าลงไปอีก ให้ว่า  
 มะอะอุ มะอะอุ มะอะอุ มะอะอุ  
 มะอะอุ...เรื่อย ๆ ไป ระหว่าง  
 ที่ว่ามะอะอุนี้คงอัดลมหายใจไว้  
 ตลอดเวลา อย่าหายใจเข้าออก

และเมื่อภาวนา มะอะอุ ไป  
 หนึ่งครั้งก็พับนิ้วมือลง 1 นิ้ว พอ  
 ว่าครั้งที่ 2 ก็พับนิ้วที่ 2 ลงไป  
 ภาวนาครั้งที่ 3 ก็พับนิ้วที่ 3 ลง  
 ไป ดังนี้เรื่อย ๆ เพื่อจะนับดูว่า  
 เมื่อภาวนาจนสุดลมอัดใจนั้นจะ  
 ว่า “มะอะอุ” ได้กี่ครั้ง (มะอะอุ  
 นี้ไม่ใช่คาถาที่จะใช้เป็นเพียงคำที่  
 จะให้ฝึกทำ)

จงทำตามจริง ๆ ตามที่กล่าว  
 ข้างบนนี้ ท่านทำแล้วหรือยัง?  
 ถ้าทำแล้วจนสุดอัดใจของท่านว่า  
 “มะอะอุ” ได้กี่ที ถ้านับได้ 40 ที  
 ก็แสดงว่าท่านภาวนาเร็วไปต้อง  
 ลดให้ช้า ๆ ลงหน่อย หรือมี-  
 ฉะนั้นท่านก็ใช้ลมมากเกินไป ก็  
 อัดไว้นานเกินไปจนเหนื่อย

ถ้าท่านนับได้เพียง 15 ที ก็  
 แสดงว่าท่านภาวนาช้าเกินไป  
 หรืออาจจะภาวนาจังหวะพอดี  
 แต่อัดลมไว้ไม่นาน ยังใช้ลมอัด  
 ใจไม่หมด ให้จัดเสียใหม่ สังเกต  
 ดูว่า อัดลมไว้ให้นานพอเหมาะ  
 ไม่ให้นานเกินไปจนเหนื่อย ไม่ให้  
 เร็วเกินไปจนยังมีลมเหลืออยู่มาก  
 คือยังภาวนาค่อยไปได้อีก

โดยเกณฑ์เฉลี่ยแล้ว ถ้า  
 ภาวนา “มะอะอุ” จนสุดอัดใจ  
 พอดีและกำลังสบาย ๆ จะได้ 30  
 ที ถ้าท่านจัดตัวท่านได้ประมาณ  
 30 ที หรือ 35 ที หรือ 25 ที หรือ  
 22 ที รู้สึกว่ากำลังเหมาะ ลมที่  
 อัดหมดพอดีกำลังสบาย ก็จงใช้  
 จังหวะที่สบายของท่านได้ ไม่  
 ต้องสงสัยหรือวิตกว่าจะไม่พอดี  
 เพราะทุกคนจะเหมือนกันไม่ได้  
 และการนับนี้ก็เป็นเรื่องให้  
 หัดสังเกตหัดประมาณเท่านั้น  
 เวลาทำให้เกิดอำนาจจิตหรือส่ง  
 อำนาจจิตจริง ๆ ไม่ต้องนับ เพราะ  
 ถ้ามัวกังวลนับอยู่ ก็เป็นการแตก

แยกจิตออกไป ทำให้รวมกำลัง  
จิตได้น้อย

ถ้าท่านภาวนา “มะอะอุ”  
สุดอึดใจนับได้ 25 ที เมื่อจะส่ง  
อำนาจจิตออกไป ให้ภาวนาเพียง  
ก่อนอึดใจ คือให้นับได้เพียง 20  
ที หรือให้นับได้เพียง 18 ที หรือ  
21 ทีก็ได้

ข้อสำคัญอย่าให้ต่ำกว่าครึ่ง  
อึดใจ เช่นนับได้ 10 ที 12 ที  
อย่างนี้ นับว่าน้อยไป ต้องภาวนา  
ให้นานจนถึงปลายอึดใจ

เมื่อภาวนาจนถึงปลายอึดใจ  
คือประมาณ 20 ที หรือ 22 ที  
แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ  
เวลาเป่าลมออกต้องภาวนาด้วย  
การเป่าออกให้เปิดริมฝีปาก  
แต่น้อยเป่าเบา ๆ เรื่อย ๆ ออกไป  
พร้อมกับภาวนาไปด้วย ให้ลม  
ออกทางปากทางเดียวอย่าให้ออก  
ทางจมูกด้วย

จงทดลองทำดูอีกที หายใจ  
เข้าแล้วอึดลมไว้พร้อมกับภาวนา  
“มะอะอุ” ไม่ต้องนับกะดูว่า

ปลายอึดใจแล้วเป่าลมออกทาง  
ปาก พร้อมกับภาวนา “มะอะอุ”  
และลงนับดูว่าตอนเป่าลมออก  
นั้นภาวนา “มะอะอุ” ได้กี่ครั้ง

ถ้านับได้ 3 ครั้งถึง 6 ครั้ง  
ก็นับว่าใช้ได้ พอเป่าสุดลมแล้ว  
ให้สุดลมเข้าทางจมูก อัดไว้ภาวนา  
จนปลายอึดใจแล้วเป่าออกอีก  
พอเป่าออกสุดลมแล้วก็สุดลม  
เข้าอีกทำอย่างนี้ติดต่อกันไป

พอเป่าลมออกครั้งหนึ่งก็  
เรียกว่า 1 อึดใจ หรือจะเรียกว่า  
1 คาบก็ได้ เพราะการทำเช่นนี้  
เป็นวิธีถ่ายอำนาจจิตลงด้วยวิธี  
คาบผสมอึดใจ

การฝึกใหม่ ๆ ต้องสุดลม  
เข้าภาวนาถึงปลายอึดใจแล้วเป่า  
ให้ได้รวม 7 ครั้ง หรือ 7 คาบ  
(เป่าได้ 7 ที)

ถ้าการเป่าครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3  
รู้สึกเหนื่อยต้องแก้ไขใหม่ การที่  
เหนื่อยนั้นเป็นเพราะเราใช้ลม  
มากไป คือภาวนาอยู่นานเกินไป  
หรือมีฉะนั้นก็เป่าลมออกแรงเกิน

ไปนานเกินไป จงจัดเสียใหม่

คราวนี้ไม่ต้องกังวลในการนับ คือจะภาวนาได้กี่จบก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่ให้รู้ประมาณเอาไว้ ปลายจิตใจแล้วเป่าออก และเวลาเป่าภาวนาไปด้วย ส่วนภาวนาและเป่าให้ได้ 7 คาบ หรือ 7 ครั้ง นั้น จะมากกว่า 7 คาบก็ยิ่งดี

ข้อสำคัญต้องสังเกตว่ามีชนิดที่จิตนิ่งดีประมาณ 3 ครั้งก็เป็นอันใช้ได้

จงทดลองอีก หายใจเข้าให้ลึกพอเหมาะอัดลมไว้แล้ว ภาวนา “มะอะอุ” พอปลายจิตใจแล้ว เป่าออกเบา ๆ เรื่อย ๆ เวลาเป่าออกให้ภาวนา “มะอะอุ” ไปด้วย

การภาวนาให้ภาวนาในใจ โดยตลอด พอเป่าสุดลมแล้ว สุดลมเข้าภาวนาอีก แล้วเป่าออกอีกให้ได้ประมาณ 7 อัดใจ คือ เป่าออก 7 ครั้ง ไม่ต้องนับว่าภาวนาได้กี่ครั้ง

ส่วนการเป่าออกก็ไม่ต้องเอาใจใส่จนเกินไป เพียงแต่ให้รู้

ว่าได้ประมาณ 7 อัดใจจะมากกว่า 7 หรือน้อยกว่า 7 เล็กน้อยก็ไม่สำคัญ ข้อสำคัญให้รู้สึกว่าจะติดังใจดีประมาณ 7 ครั้งก็เป็นอันใช้ได้

ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากก็ลดการภาวนาลงบ้าง คือใช้ลมให้น้อยลง และจงสังเกตการเป่าลมออกด้วยว่า เวลาเป่าลมออกทางปากจนสุดลมนั้นภาวนาว่า “มะอะอุ” ได้กี่จบถ้าได้ประมาณ 3 จบถึง 6 จบ เป็นอันว่าพอเหมาะ ถ้าว่าได้เกิน 6 จบนับว่ามากเกินไป

จงพยายามปรับปรุงใหม่ให้ได้ใกล้เคียงกับ 3 หรือ 4 จบ แต่ต้องจำไว้ว่าอย่าเอาใจมาพะวงกับการนับว่ากี่จบกี่ครั้ง ทำดูเพียง 4 หรือ 5 ครั้งก็พอจะเข้าใจ และทำได้ใกล้เคียง เวลาทำจริง ใจมุ่งอยู่ที่ของที่จะทำ พร้อมด้วยตัดความกังวลความห่วงใยอย่างอื่นออกทั้งหมด

เพียงแค่นี้ผู้ฝึกใหม่อาจจะท้อใจว่า ตนคงทำไม่ได้รู้สึกจะ

ยากเสียแล้ว แต่ข้าพเจ้าขอแนะว่า ไม่เกินความสามารถที่ท่านจะฝึกได้ เพราะข้าพเจ้าเคยฝึกศิษย์มาเป็นจำนวนมากแล้วยังไม่ปรากฏว่าสอนไม่สำเร็จ ต่างกันเฉพาะตอนฝึกใช้อำนาจจิตครั้งแรกนั้น

บางคนก็ทำได้เลย บางคนก็ต้องบอกให้แก้ไขเพียงครั้งหนึ่ง หรือ 2 ครั้งก็ทำได้ รวมเวลาดังแต่อธิบายหลักวิชาให้จนสอนให้ใช้อำนาจจิตได้กินเวลา 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง แล้วแต่จะเป็นคนสอนยากหรือง่าย

ต่อไปนี้ให้ฝึกในการถ่ายอำนาจจิตลงสู่ของอื่น ตัวอย่างเช่นจะถ่ายอำนาจจิตลงสู่ปูน ให้เอาปูนปายที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา ปายทางด้านข้าง เมื่อปายแล้วพนมมือให้นิ้วทั้ง 10 ประกบกั้น แล้วปูนที่นิ้วชี้ขวาจะไม่ไปเปื้อนนิ้วชี้ซ้าย และปูนจะหันมาอยู่ด้านใกล้ตัวเรา

จงนั่งทำขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบแล้วแต่จะถนัด ถ้าไม่

ถนัดเลยทั้งสองท่าจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ พนมมือให้ท่อนแขนแนบกับตัวให้นิ้วชี้อยู่ห่างจากปากประมาณ 1 ฝ่ามือ เมื่อเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ให้ลมที่เป่าตรงไปยังปูนปลายนิ้ว

เมื่อจัดได้แบบนี้แล้วก็ให้นิ่ง ทุกส่วนไม่กระตุกกระดิกไม่เคลื่อนไหวอีก แล้วเริ่มอธิษฐานตามความปรารถนา ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ 1

ต่อไปดั่งนะโม 3 จบ แล้วสุทลมหายใจเข้าอึดลมไว้ นึกถึงภาพปูนที่นิ้วและตั้งจิตอยู่ตรงกึ่งกลางภาพปูนนั้น พร้อมกับภาวนาจนถึงปลายอึดใจ จึงเป่าลมไปที่ปูน ภาวนาไปด้วย เป่าเบา ๆ จนสุทลมแล้วสุทลมเข้าใหม่ ภาวนาแล้วเป่าออกอีก ทำดังนี้ประมาณ 7 คาบ (ครั้ง) ในระหว่างที่ทำเช่นนี้ให้อยู่ในอาการปิดทวาร 6 ดังกล่าวแล้วในข้อ 2

เมื่อทำถูกวิธีจะทำให้ปูนเปลี่ยนรสไป คือถ้าเอาคดที่ปลาย

ลึนนาน ๆ ก็ไม่กัดไม่ฆ่าเหมือน  
ปูนธรรมดา บางทีก็มีรสฝาด ๆ  
หรือจืด ๆ เย็น ๆ หรือเปรี้ยว

## วิธีตรวจสอบว่า อำนาจจิตที่ส่งไป นั้นเพียงพอแล้ว หรือยัง?

เมื่อส่งอำนาจจิตไปที่ปูน  
หลาย ๆ ครั้ง สังเกตดูว่าจิตมี  
ความนิ่งดีประมาณ 3 ครั้งขึ้นไป  
หรือไม่ ถ้าจิตนิ่งประมาณ 3 ครั้ง  
การส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหรือการ  
เสกปูนนั้นก็นับว่าได้ที่

คือส่งอำนาจจิตไปยังปูน  
เพียงพอที่จะใช้ประโยชน์ขึ้นต้น  
หรือใช้ประโยชน์ในระดับสมาธิ  
ขึ้นต้นได้ เช่นทำให้เกิดเหนียวคง  
เอามัดฟันหรือแทงไม้เข้า การดับ  
พิษไฟ ดับพิษเหล็กแดง ดับพิษ  
น้ำมันเดือด หรือการรักษาโรค  
บางอย่างดังนี้ เป็นต้น

เพื่อความแน่นอนต้องตรวจ

สอบอีกชั้นหนึ่ง โดยเอานิ้วชี้ที่มี  
ปูนนั้นแตะเข้าที่ปลายลิ้น ให้ปูน  
กอดติดลิ้นไว้นาน ๆ ถ้ารู้สึกว่ามี  
นั้นจืดหรือเย็น ๆ ก็เป็นอันว่า  
อำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนได้จริง  
และเพียงพอที่จะใช้อำนาจจิตขึ้น  
ต้นได้

เพื่อให้แน่นอนอีกที่เราลอง  
เอาปูนมาใหม่ ไม่ต้องเสกไม่ต้อง  
ส่งจิตไปที่ปูน เอาปูนนี้แตะกอดไว้  
ที่ลิ้น สักครู่หนึ่งปูนนี้ก็จักกอดลิ้น  
รู้สึกแสบหรือเจ็บตามธรรมชาติ  
ของปูน ดังนั้นก็เป็นอันว่าปูนนั้น  
ไม่ปลอมและการส่งอำนาจจิตไป  
ที่ปูนในครั้งก่อนนั้นเราทำได้จริง  
และใช้ประโยชน์จิตในขั้นต้นได้  
จริง

การเสกปูนเพื่อสอบการส่ง  
อำนาจจิตดูนี้ ให้ขอคำภาวนา  
เสกปูนให้จิต ที่อาจารย์ซึ่งทำได้  
จริงเท่าที่จะไปขอประสิทธิ์ประสาท  
ได้ ถ้าแสวงหาไม่ได้จริง ๆ ก็พึง  
อธิษฐานใช้คำว่า “พุทโธ” เสกดู  
ถ้าทำไม่สำเร็จขอเรียนที่ใด

ก็ไม่ได้ ให้คิดต่อไปยังข้าพเจ้า ผู้เขียนเรื่องนี้ข้าพเจ้าจะสอนให้ ความจริงข้าพเจ้าสอนการใช้อำนาจ จิตได้หลายปีแล้ว แต่ก็ไม่ได้เริ่ม สอน เพราะรู้ว่ายังมีมากคนที่ ไม่เชื่ออำนาจจิตอำนาจคุณพระ

ตัวไม่เชื่อไม่ไปพิสูจน์ทดลอง ให้เห็นจริงแล้ว ยังกลับคอยจะ หาเรื่องนิทา ว่าหลอกลวงเสีย อีก ครั้นใกล้จะถึงถึงพระพุทธ- กาลเข้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่ในระยะ ถึงพุทธกาลนี้ พระพุทธศาสนา จะเริ่มเฟื่องฟูขึ้น คนจะเห็นอำนาจ คุณพระชัดขึ้นทุกที และได้ อาศัยอำนาจคุณพระช่วยภัยพิบัติ ต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงได้เปิดสอนการ ใช้อำนาจคุณพระ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2498

ท่านผู้ใดใช้เป็นอยู่แล้วก็ ไปรคมานะพยายามฝึกฝนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ท่านผู้ใดที่ใช้ไม่เป็น แต่อาศัยหลอกลวงเขาเพื่อประโยชน์อย่างอื่น ก็ขอได้โปรดพยายามเรียนรู้ ให้ทำได้จริงเสียเพื่อ

ประโยชน์สุขของโลกเราเกิด

การตรวจสอบว่าอำนาจจิต ส่งออกไปพอหรือยังนี้ เป็นเรื่อง สำคัญ และเราจะรู้ได้จากวิธีง่าย ๆ หลายอย่าง ถ้าเราฝึกจิตน้อยไม่ ขำนาญในการสังเกตจิต จำเป็น จะต้องรู้วิธีตรวจสอบอย่างง่าย ๆ เพื่อกันพลาดพลั้ง ซึ่งเราได้เห็น ตัวอย่างกันมาแล้ว

บางคนอวดว่าเหนียว พอ ลองพนให้ดูเลยได้รับอันตรายเข้า เลือดออก ต้องไปเย็บหลายเข็ม บางคนเขยอนน้ำมันเคือด พ่น รักษาโรคได้หลายครั้งแล้วครั้น ภายหลังไปอมพนเข้า น้ำมันลวก เอาปากพอง ต้องหยอดข้าวคั้ม กันหลายวัน ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้ วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไป นั้นพอแล้วหรือยัง หรือบางทีรู้ วิธีตรวจสอบแล้วแต่ละเลาะใจ ไม่ ทำการตรวจสอบเสียก่อน

การตรวจสอบว่าส่งอำนาจ จิตไปพอเพียงแล้วหรือยังมีวิธี ตรวจสอบหลายอย่างต่าง ๆ กัน

ถ้าจะว่ารวม ๆ ก็จะได้แค่หลักการไป ครั้นจะใช้งานแต่ละอย่างก็ใช้ไม่เป็น ฉะนั้นข้าพเจ้าจะขอกล่าวเป็นอย่าง ๆ ไป เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์ได้เลย อย่างใดที่ไม่ได้กล่าวก็อาศัยหลักง่าย ๆ ที่จะกล่าวนี้ไปเทียบเคียงเอาได้

ตัวอย่างที่ 1 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อให้เกิดความเหนียวคง

1. ถ้าเป็นคำภาวนาที่ใช้ประกอบกับปฐะ มักจะใช้เสกปฐะภาคที่คอหรือหน้าอก เมื่อเสกปฐะหรือส่งอำนาจจิตไปที่ปฐะหลาย ๆ ครั้งแล้วอยากจะตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้น พอจะใช้ป้องกันอันตรายจากอาวหะมิกะหรือไม่ ก็ให้เอาปฐะที่เสกแตะลิ้นไว้นาน ๆ ถ้าปฐะจิตเป็นอันว่าได้หรือใช้ทำให้เหนียวคงได้

ถ้าเป็นวิชาเหนียวคงที่ใช้คำภาวนาอย่างเดียว ไม่เสกของอื่นประกอบ ก็ให้สังเกตลักษณะจิตลักษณะสมาธิ ถ้าเป็นวิชาเหนียว

คงที่เสกของอื่นประกอบก็พึงสังเกตจากรสของสิ่งที่เสกด้วย โดยธรรมชาติของสิ่งที่เสกนั้นจะเปลี่ยนรสเปลี่ยนคุณสมบัติไป

2. ในเวลาทดลองก็สังเกตอำนาจจิตต่อไปอีก ผู้ที่หว่าดกลัวควรทดลอง ด้วยการดึงหนังที่แขนออกวางที่หนังสือหรือกระดาษหนา ๆ แล้วใช้ปลายมิดกดดูเบา ๆ ก่อน แล้วจึงกดแรงขึ้น เพื่อเป็นการแน่นอนและช่วยไม่ให้เจ็บ ช่วยไม่ให้บวมไม่ให้ช้ำ ต้องหายใจเข้าให้ลึกพอควร อัดลมไว้แล้วภาวนากำกับไว้ด้วย

สังเกตเวลาแทงหรือฟันถ้ารู้สึกจั๊กจั่นไม่หว่าดห้วน หรือมีกำลังสะท้อนติดมิดกลับมาโดยที่เราไม่ต้องกระตุกมิดกลับ มิดจะถูกดีดกลับออกเอง ดังนั้นก็แสดงว่ากำลังจิตยังด้านทานได้อีก และสามารถฟันหรือแทงแรงขึ้นอีกได้

อย่าลืมหลักสำคัญ 3 ประ-



การที่จะช่วยให้เกิดความสำเร็จ คือ เคารพประกอบกับคำอธิษฐาน การปิดทวาร และการส่งอำนาจจิต ซึ่งกล่าวไว้แล้ว และเป็นหลักใหญ่ที่ต้องใช้ในการส่งอำนาจจิต เพื่อประโยชน์อย่างอื่น ๆ ด้วย

ตัวอย่างที่ 2 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษไฟพิษร้อน เช่นในการดับพิษถ่านไฟหรือดับพิษไข้เหล็กที่เผาอยู่ในเตาไฟจนแดง ซึ่งใช้ในการรูดโซ่ กอบโซ่ที่เผาไฟจนแดงหรือใช้ในการลุยไฟ วิธีการปลุกย่อยในการดับพิษไฟนั้นมีต่าง ๆ กันแล้ว แต่อาจารย์ค้นคว้า

ในตอนนี้จะกล่าววิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้น ทำให้พิษไฟหมดไปแล้วหรือยัง สามารถให้ผู้อื่นลุยไฟนั้นได้ จับหรือกอบโซ่แดง ๆ นั้นได้แล้วหรือยัง เรื่องนี้ก็ใช้วิธีง่าย ๆ

คือคิดเทียบเอาว่าโซ่หรือถ่านนั้นหมดพิษไม่มีอันตรายแก่คนแล้ว ก็ต้องไม่ทำให้ใบไม้สด

ไหม้ทะลุเป็นรูใหญ่ ๆ จึงทดสอบโดยอาศัยใบพลูสดทาบหรือวางลงไปที่โซ่แดง ๆ และที่ถ่านไฟนั้นดูสักครู่หนึ่ง ถ้าใบพลูนั้นเหี่ยวไปช้า ๆ ไม่ไหม้เป็นรูกว้าง ๆ ก็แสดงว่าพิษไฟพิษร้อนนั้นหมดไปแล้ว สามารถให้คนอื่นจับดู กอบดูได้ให้ลุยไฟนั้นได้ บางทีใบไม้ นั้นไหม้เป็นรูเล็ก ๆ เพียงรูหนึ่งสองรูก็พอใช้ได้

เมื่อต้องการตรวจสอบให้แน่อีกที ก็เอามือแตะถ่านหรือโซ่ที่เตาไฟนั้นดู จะรู้สึกร้อนนิด ๆ แต่พอยกมือออกมาก็หายร้อนไม่รู้สึกมีพิษร้อนวูบ ๆ เหมือนการรับถ่านไฟธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นอันเชื่อได้ว่าดับพิษไฟได้หมดแล้ว

วิชาดับพิษไฟพิษร้อนนี้ เป็นวิชารักษาโรคเกี่ยวกับคนที่ถูกไฟไหม้ถูกน้ำร้อนลวก ซึ่งจะมีพิษปวดแสบปวดร้อนอยู่เสมอ ไข้หายาก็ไม่หายทันใจ แต่ถ้าใช้ดับพิษด้วยอำนาจจิตจะหายได้ชั่วเวลา

เล็กน้อย ไม่ต้องทรมานเหมือนการใช้ยาธรรมดา ซึ่งทาแล้วยังปวดแสบปวดร้อนอยู่อีก

ตัวอย่างที่ 3 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษน้ำมันเดือด โดยทั่ว ๆ ไปมักดับพิษน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมู น้ำมันที่กำลังเดือดอยู่เมื่อถ่ายอำนาจจิตไปดับพิษเพียงพอแล้ว น้ำมันคงเดือดอยู่อย่างเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ฉะนั้นผู้ที่ขาดหลักการตรวจสอบ จึงปรากฏว่ามีอันตรายกันหลายราย บางรายเกี่ยวอาหารไม่ได้ ต้องหยอดน้ำข้าวต้มกันถึงเดือนเศษ

ข้าพเจ้าเห็นว่า การทดลองเหนียวคง การทดลองดับพิษไฟพิษร้อนและพิษน้ำมันเดือด มักจะมีการทดลองพลาดพลั้งกันอยู่ จึงได้ยกขึ้นมาชี้ให้เห็นวิธีตรวจสอบก่อนทดลอง เพื่อป้องกันไม่ให้พลาดพลั้ง ซึ่งจะทำให้ผู้ดูเกิดความลังเลสงสัยว่า

อำนาจคุณพระนั้นไม่จริง หรือจริงแต่เอาแน่นอนไม่ได้ ที่แท้นั้นอำนาจคุณพระมีจริง เป็นของแน่นอนแต่คนใช้ไม่เป็นและรู้ไม่จริงต่างหาก

นอกจากตัวอย่างที่ยกมา กล่าวให้รู้วิธีตรวจสอบทั้ง 3 อย่างแล้ว ยังได้ให้แง่คิดสำหรับตรวจสอบอย่างอื่น ๆ ไว้ด้วย

น้ำมันเดือดที่ดับพิษหมดแล้วนั้น ถ้าเราใช้อำนาจจิตขึ้นต้นในการดับพิษ น้ำมันก็คงเดือดอยู่ตามเดิมและยังมีความร้อนอยู่ ถ้าเอาเครื่องวัดความร้อนจุ่มลงไป ในน้ำมันเดือดน้ำก็จะปรากฏว่า มีความร้อนขึ้นสูงเท่านั้น เดือดธรรมดา

ตัวอย่างเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2499 ข้าพเจ้าบรรยายที่สมาคมจิตแพทย์ ตอนดับพิษน้ำมันเดือดเสร็จแล้วให้เอาปรอทวัดความร้อนดู ปรากฏว่าความร้อนขึ้นสูงถึง 110 องศาเซลเซียส (น้ำธรรมดาเดือดร้อนขึ้นสูงถึง 100

องศาเซลเซียสเท่านั้น )

แต่น้ำมันเดือดนี้ก็ตักอมได้  
เอามือจุ่มได้ มีผู้ไปทดลองเอามือ  
จุ่มดูเป็นจำนวนมากไม่มีอันตราย  
เลย

ไข่เหล็กเส้นใหญ่ที่เผาไฟจน  
แดงก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราใช้อำนาจ  
จิตขั้นต้นดับพิษร้อนความร้อนก็  
ยังสูงอยู่ เอาเครื่องมือวัดดู ก็จะ  
รู้ว่าความร้อนขึ้นสูงเหมือนเผา  
ไฟโดยไม่ต้องดับพิษ แต่เวลาจับ  
ดูก็ร้อนเล็กน้อยเอามือออกก็หาย  
ร้อน

การใช้จิตขั้นต้นดับพิษไฟ  
และน้ำมันนั้นเราจะจับ หรือเอา  
มือจุ่มนานเกินไปไม่ได้ แต่ถ้าเรา  
ใช้อำนาจจิตขั้นสูงดับพิษแล้ว  
ความร้อนของไฟและน้ำมันจะ  
หมดไป จับอยู่นาน ๆ ก็ได้ จะ  
เอาเครื่องมือวัดความร้อนดู ก็  
ไม่ปรากฏว่ามีความร้อนขึ้นเหมือน  
ธรรมดา

การตรวจสอบว่าส่งอำนาจ  
จิตไปดับพิษน้ำมันเดือดเพียงพอ

แล้วหรือยัง ก็อาศัยวิธีธรรมดา  
นั่นเอง เช่นเอานิ้วเข้าใกล้ดูหรือ  
อย่างง่าย ๆ ก็เอาปลายนิ้วจุ่มดู  
ครั้งแรกก็จุ่มลงไปนิดเดียวก่อน

ถ้ารู้สึกร้อนนิด ๆ พออุ่น ๆ  
ก็จุ่มลึกลงหน่อยได้เมื่อไม่ร้อน  
จัดเป็นแต่เพียงอุ่น ๆ ก็เป็นอันว่า  
พิษร้อนหมดพอที่จะตักอมได้แล้ว  
การดักใส่ปากก็ควรดักใส่แต่น้อย  
ก่อนเมื่อไม่มีพิษร้อนแน่จึงดักใส่  
มากขึ้น

## สรุปความท้ายบท

1. จงจำไว้ว่าการเรียนวิธี  
ใช้อำนาจจิต ที่ถูกต้องสมบูรณ์  
ด้นนั้นต้องรู้และเข้าใจ วิธีรวมอำนาจ  
จิต วิธีส่งอำนาจจิต และ วิธีตรวจ  
สอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นเพียงพอ  
แล้วหรือยัง

2. เมื่อต้องการจะฝึกจิต  
หรือต้องการฝึกใช้อำนาจจิตให้  
เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ควรระลึกว่า  
วิธีที่จะได้ผลเร็วก็ก็ต้องมีอาจารย์  
อย่างน้อยที่สุดก็ควรมีหนังสือที่ดี

เข้าใจง่ายเป็นหลัก และมีการ  
สอบถามท่านผู้รู้อยู่เสมอเท่าที่  
ควร

3. วิทยาศาสตร์ทางใจฉบับ  
นี้ พยายามเขียนให้ฝึกได้ด้วย  
ตนเองและสอบถามได้ แต่ขอ

แนะนำว่า ท่านจะเรียนกับอาจารย์  
ที่ไหนก็ได้ และนำเอาหลักนี้ไป  
ใช้ได้เสมอ (ความจริงย่อมไม่  
ขัดกัน)

4. จะเริ่มฝึกจิตด้วยวิธีสมถะ  
วิธีวิปัสสนาหรือวิธีอื่น ๆ ก็ได้



# ข้อคิดพิจารณา เกี่ยวกับอำนาจจิต



## 1. ความรู้ ความเข้าใจ และการพิสูจน์

การทำอะไรไม่ว่าจะใช้กำลังกาย หรือใช้จิต ใช้สมองนึกคิด ก็จำเป็นต้องใช้กำลังงานหรือพลังงานซึ่งมีอยู่ทั้งนั้น กำลังงานหรือพลังทางจิตเรียกว่า ๓ อย่าง ตามความเคยชินของคนทั่ว ๆ ไปว่า “อำนาจจิต” หรือ “กำลังใจ” บางทีมีคำว่า กำลังสมอง กำลังภายใน ฯลฯ จะเรียกหรือแยกไป

อย่างไรในตัวมนุษย์ก็คงมีกำลังอยู่ 2 อย่างเท่านั้น คือ กำลังกาย และ กำลังใจ

เรื่องแปลก ๆ ตามที่ต่างประเทศทดลองกันคือ ในด้านการเชยญวิญญาณเข้าทรงในการสะกดจิต ในการเห็นด้วยจิต หรือการติดต่อทางกระแสจิตนั้น ในประเทศไทยมีผู้รู้ทำได้ ทดลองได้ หลายท่าน ยิ่งกว่านั้นยังทำได้ ตามขีดความสามารถของอำนาจจิตทั้งสามขั้นอีกด้วย ที่สำคัญก็คือ

ในประเทศไทยยังมีผู้ทำได้ดีหลายท่านในปัจจุบันนี้ ส่วนในต่างประเทศนั้นในปัจจุบันหาได้ยาก จะหาได้บ้างก็ในด้านสะกดจิต ทั้งนี้เพราะผู้ที่ทำได้แปลก ๆ ส่วนมากอาศัยความเชื่อมั่นว่ามีอำนาจอะไรพิเศษมาช่วยตนเองเป็นพิเศษบ้าง หรืออาศัยการฝึกฝนที่ไม่ตรงเป้าหมาย นักจึงกระทำได้ดีเป็นจำนวนน้อยมาก ยังไม่พบวิธีการสอนที่ถูกต้องแน่นอน

ผู้เขียนได้พยายามค้นคว้า และพิสูจน์ทดลองมาเป็นเวลา 26 ปี นับตั้งแต่ พ.ศ. 2485 เป็นต้นมา ถึงแม้จะทำบ้างหยุดบ้างเพราะหน้าที่การงาน และขาดการสนับสนุนจากผู้อื่น ก็พอจะได้หลักเกณฑ์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ศึกษาได้ ทดลองได้โดยทั่วไป

ทั้งนี้ได้ทดลองสอนศิษย์ประเภทต่าง ๆ กว่า 3,000 คน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นปรากฏผลว่าขีดความสามารถต่าง ๆ ของ

อำนาจจิตขั้นต้นดังกล่าวในบทที่ 1 นั้น เรียนได้สำเร็จทุกคนนำไปทดลองเองได้ทุกคน โดยใช้เวลาเรียนวิชาละไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นหลักฐานให้ผู้อ่านนำไปพิจารณาและพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริง

ผู้เขียนจะได้สรุปคัดตอนผลการค้นคว้า และวิธีพิสูจน์เฉพาะที่สำคัญบางอย่างมากล่าวดังต่อไปนี้คือ

## จิตเป็นพลังงาน หรือมีพลังงาน

ก. จิตทำให้เกิดแรงตอบหรือแรงผลักดัน เรื่องนี้ทดลองได้ง่าย ๆ โดยทำให้เกิดอำนาจจิตในทางเหนียวคง แล้วทดลองเอามือคมปลายแหลมแทงที่แขน กดลงแรง ๆ มือไม่เข้าทะลุเนื้อ แต่จะเห็นรอยบุ๋มเข้าตรงปลายมือ กด และเนื้อหนังในด้านตรงกันข้ามก็เป็นรอยบุ๋มเข้าไป แทนที่จะพุ่งออกและทะลุ

บริเวณที่แทงจะมีสีแดงและ จะมีการบวมในระยะหลัง แต่ถ้า ดึงจิตไว้แรงพอ จะแทงหรือฟัน ก็ไม่มีอาการบวม ส่วนอาการ แดงมีเล็กน้อยในระยะเวลาสั้น ๆ

วิธีนี้ผู้เขียนได้ทดลองมากกว่า 300 คน เพราะเป็นวิชาเริ่มต้นใน การใช้อำนาจจิต เพื่อตัดปัญหา การสงสัยได้ทดลองด้วยวิธีเอา เศษกระจกที่ตัดใส่กรอบรูปมา กองขึ้นเป็นกองใหญ่แล้วให้คนที่ ทำตัวให้เหนียวคง ถอดเสื้อ ถอดรองเท้า ขึ้นไปยืนบนโต๊ะ แล้วโคดลงข้างกองกระจกจนแตก และนอนกลิ้งกระแทกบนกอง กระจกไปมา แต่ไม่มีอันตราย

อีกวิธีหนึ่งใช้ทรายหว่านไป ที่ลูกตาขณะที่ลืมตาดึงจิตคาวนา อยู่ หว่านหลาย ๆ ครั้งแต่ทราย ไม่เข้าตา ทั้ง 3 วิธีนี้แสดงให้เห็นว่ากำลังจิตนั้น เป็นแรงต่อต้านทานแรงอื่นไว้ได้ ผู้เขียนและ คณะเคยแสดงต่อหน้าที่ประชุม หลายครั้ง และได้ถ่ายภาพนิ่งและ

ภาพยนตร์ไว้ด้วย

ข. จิตทำให้เกิดพลังงาน เหมือนไฟฟ้า จิตบังคับอวัยวะ ได้เหมือนเอาไฟฟ้าลงจี้ที่ระบบประสาท และจิตช่วยต้านแรงไฟฟ้าได้ เรื่องนี้ได้ทดลองโดยตั้งสมาธิ ให้ดี ใช้ผ้าคล้องตัวไว้ช่วยเหลือ เมื่อดึงมือออกเองไม่ได้ เมื่อตั้งใจ ดีแล้วก็จับสายไฟกำลัง 220 โวลท์ ทั้ง 2 สาย กรูหนึ่งแล้วดึงมือออก เองได้ ผู้ทดลองคือ อาจารย์พั ก้าวพลอย มีผลลัพท์เพียงใจสั้น ๆ ไปนานเกือบชั่วโมง

การถูกสายไฟโดยไม่ตั้งใจ จะมีอันตราย แต่ถ้าตั้งใจเป็น สมาธิแล้วจับสายไฟโดยไม่ลังเล จะปลอดภัย หรืออันตรายน้อยกว่ามาก

ค. จิตทำให้เกิดพลังความร้อนหรือลดความร้อนลงได้ วิธี พิสูจน์ใช้วิธีส่งอำนาจจิตไปสู่น้ำมัน ที่กำลังเดือดซึ่งวัดด้วยเทอร์โมมิเตอร์ได้ประมาณ 110 องศาเซลเซียส แล้วเอามือจุ่มลงได้

หรือเอาช้อนตักน้ำมันนั้นกินได้

หลังจากส่งอำนาจจิตลงไป  
ในน้ำมันเพียงพอแล้ว บุคคล  
อื่น ๆ จะไปตักกินหรือเอามือจุ่ม  
ดูได้ จะรู้สึกร้อนเล็กน้อย ไม่มี  
อันตรายอะไร

อีกวิธีหนึ่งใช้โซ่เหล็กขนาดใหญ่ 8 หุนเผาไฟให้แดง และส่ง  
อำนาจจิตลงดับพิษร้อน ขณะที่  
โซ่ยังแดงอยู่เอามือกอบขึ้นได้  
เอามือลูบดูได้ บุคคลอื่นก็ทดลอง  
ดูได้โดยไม่ต้องใช้อำนาจจิตหรือ  
เครื่องป้องกันมาช่วยอีก โซ่เหล็ก  
ที่กำลังแดงจะมีความร้อนประมาณ  
400-500 องศาเซลเซียส ถ้าส่ง  
อำนาจจิตลงสู่น้ำมันที่กำลังเดือด  
หรือโซ่ที่เผาไม่เพียงพอที่จะต้าน  
ความร้อนได้ เอน้ำมันจุ่มใน  
น้ำมันเดือดแล้วยกขึ้น หรือเอา  
นิ้วแตะที่โซ่แดง แล้วเอานิ้วออก  
มา จะรู้สึกว่ำนิ้วที่จุ่มหรือแตะ  
นั้นร้อนผ่าว ๆ มีพิษคุบ ๆ

ถ้าจิตดับพิษหมดเอานิ้วออก  
มาก็ไม่ร้อน ทั้งสองวิธีนี้ได้สอน

ศิษย์ไปแล้วประมาณ 100 คน  
และเคยแสดงต่อหน้าที่ประชุม  
มาหลายครั้ง

จิตทำให้ลดความร้อนก็ได้  
ทดลองพิสูจน์ด้วยการทำน้ำมันงา  
ให้แข็งตัว การทำให้น้ำมันงาที่  
กำลังเหลวอยู่ลดความร้อนจน  
แข็งตัวได้นี้ มีอาจารย์ที่ทำได้ดี  
ในปัจจุบันและเคยสอนศิษย์ให้ทำ  
ได้ไว้หลายคนก็คือ หลวงพ่อปาน  
วัดเขาอ้อ จังหวัดพัทลุง ผู้เขียน  
ได้เคยไปศึกษาและพิสูจน์มาแล้ว  
และในทางตรงกันข้าม น้ำมันที่  
แข็งตัวแล้ว หรือขี้ผึ้งแข็ง ก็ทำ  
ให้ละลายเหลวลงได้ด้วยอำนาจจิต

ง. อำนาจจิตชั้นกลาง ทำให้  
เกิดแรงผลักดันวัตถุหรือผลักดัน  
อณูให้เคลื่อนที่ได้ การวิเคราะห์  
ให้เห็นจริงมีหลายวิธี ตัวอย่าง  
เช่น การใช้แผ่นทองเปลวที่โซ่ปิด  
พระพุทธรูป เอาแผ่นทองซึ่งมีกระ  
ดาษฟางปิดไว้ 2 ด้านมา แล้วเปิด  
กระดาษออกข้างหนึ่งนั้นปิดลงที่  
หน้าผากคน หรือปิดที่แขน ที่



หลัง ที่หน้าอก จะมองเห็นแผ่นทองดิดที่ผิวหนังมีกระดาศฟางปิดอยู่ ต่อไปใช้พลังจิตส่งบังคับให้แผ่นทองเข้าไปในตัวคน ทั้งนี้จะให้ใครเอามือมาแตะกดแผ่นกระดาศฟางที่ทับทองนั้นไว้ก็ได้ หรือไม่ต้องมีคนแตะกดไว้ก็ได้

เมื่อส่งพลังจิตไปเพียงพอแล้ว แผ่นทองจะเข้าไปในตัวคนหมด ถ้าส่งพลังจิตไปไม่พอ อาจเหลือแผ่นทองอยู่ครึ่งแผ่น หรือน้อยกว่าครึ่งแผ่นก็มี

ในปัจจุบันก็มีอาจารย์บังคับแผ่นทองเข้าตัวคนอื่นได้หลายท่าน บางท่านก็บังคับให้แผ่นทองเข้าตัวได้ครั้งละหลาย ๆ แผ่นพร้อมกัน เท่าที่ผู้เขียนเคยทดลองอาจารย์เคยเอาทองเข้าตัวให้ครั้งละ 7 แผ่นพร้อม ๆ กันหลายครั้ง

ทั้งนี้โดยปิดแผ่นทองไว้ที่หน้าผาก หน้าอก แขน และหลังรวม 7 แผ่น เวลาบังคับแผ่นทองเข้าคงปล่อยกระแสจิตเข้าทางศีรษะแห่งเดียว

อีกวิธีหนึ่งได้ทดลองโดยการสะเคาะกุญแจให้หลุดออกแทนการไขด้วยลูกกุญแจ หรือทำให้เชือกที่มัดแขน ไซ้ที่รัดขาอยู่หลุดออกไปได้ ผู้เขียนเคยพบเห็นหลายครั้ง และได้ศึกษาทดลองมาแล้ว

การทำให้เคลื่อนที่ทะลุไปได้หรือข้ามอากาศไปได้นั้นเรียกว่า “วิชาปดตลอด” เป็นวิธีส่งจิต บังคับให้แผ่นทองที่ปิดไว้ที่หลังฝ่ามือผ่านไปติดอยู่ในด้านหน้าฝ่ามือทั้งแผ่น หรือบังคับแผ่นทองจากฝ่ามือของผู้ส่งพลังจิต ให้แผ่นทองไปติดอยู่ที่หน้าผากของผู้อื่นที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ ได้และยังมีการพิสูจน์ที่พิสดารกว่านี้อีกมาก

จ. จากอำนาจจิตเปลี่ยนเป็นแสงสว่างได้ เรื่องนี้ทำการทดสอบได้จากการเห็นโดยไม่ต้องใช้ตามตามตัวอย่างที่ต่างประเทศทดลอง

สำหรับประเทศไทยเราก็มีตัวอย่างอยู่มาก ที่มีการแสดงให้เห็นจริงต่อหน้าที่ประชุมหลาย

ครั้งก็คือ การแสดงของ นายแพทย์ ขุนวิจิตร สุขการ โดยให้เด็กที่ฝึกไว้แสดงในที่ประชุม หรือสมาคม และที่สถานีโทรทัศน์หลายครั้ง ระหว่าง พ.ศ. 2501 ถึง 2504 โดยวิธีปิดตาแล้วให้อ่านหนังสือได้ หรือขี่จักรยานไปตามถนนที่คาดเดาได้

อีกวิธีหนึ่งให้จำลองของ 100 อย่าง บอกเป็นเบอร์ไปตามลำดับ เช่น เบอร์ 1 ปากกา เบอร์ 2 กางเกง ไปจนถึง 100 เบอร์ เมื่อบอกครบ 100 อย่างแล้ว ก็ให้คนถามสลับเบอร์ตามใจได้ เช่น ถามว่าเบอร์ 2 อะไร เบอร์ 25 อะไร

เมื่อเด็กตอบแล้วก็ถามต่อไปจนครบ 100 อย่าง ปรากฏผลว่าเด็กตอบได้ถูกต้อง แต่บางครั้งตอบผิดไปประมาณ 2 อย่าง

ผู้เขียนเคยไปฟังเด็กคนนี้บรรยายเป็นภาษาอังกฤษได้ชัดเจน คล่องแคล่วนานกว่า 30 นาที โดยจำมาจากฟังเครื่องอัดเสียง ในระหว่างนั่งสมาธิได้สอบถาม

ตัวเด็กเอง และขุนวิจิตร สุขการ ผู้นำแสดงได้รับการยืนยันว่า

การที่ทำได้เช่นนั้นเพราะเด็กได้สมาธิหลับตาเห็นแสงสว่างได้ และใช้แสงนั้นเองช่วยให้มองเห็น และสมาธิช่วยให้เกิดความจำได้แม่นยำ ในระยะเวลาสั้น ๆ

ได้เคยมีฝรั่งขอทดลองเด็กของขุนวิจิตร สุขการ โดยเอาสิ่งที่มีมองดูด้วยตาไม่เห็น ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ดูจึงจะเห็นรูปร่างได้ ปรากฏว่าเด็กนั่งสมาธิมองเห็นรูปร่างสิ่งนั้นได้ และเขียนรูปได้ถูกต้อง ทดลองดูของต่างกัน 3 ครั้งก็เขียนได้ถูกต้องทั้ง 3 ครั้ง

เรื่องจิตเป็นสมาธิแล้วจำได้ดี เข้าใจได้ดีนี้ ในประเทศไทยมีตัวอย่างอยู่มาก แต่ขาดการสนใจ และการเผยแพร่ จึงนี้กว่าไม่เคยมี

มีเณรอายุประมาณ 12 ขวบ นั่งสมาธิฟังอาจารย์เทศน์สอน ประชาชน พออาจารย์เทศน์จบ ทดลองให้เณรขึ้นไปเทศน์ เณร

ก็เทศน์ได้เหมือนกับอาจารย์

มีอีกหลายแห่งที่นั่งสมาธิ  
เห็นอะไรได้ไกล ๆ ในปัจจุบัน

แต่ทางฝรั่งคือยุโรป อเมริกา  
ยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ดี ได้ลงข่าว  
ในหนังสือ ไซแอนซ์ไคเจส ฉบับ  
เดือนมีนาคม พ.ศ. 2511 ใน  
หัวข้อเรื่องว่า SLEEP LEARNING  
มีใจความสำคัญคือ ทุกคนอยาก  
มีสติปัญญาเฉียบแหลม วิธีเรียน  
จากเครื่องบันทึกเสียงขณะที่กำลัง  
หลับเป็นวิธีที่ช่วยได้มาก

นายเดวิด (DAVID COUR-  
TIS) ได้เขียนหนังสือชื่อ SLEEP  
AND LEARN พร้อมด้วยตัวอย่าง  
ประเทศรัสเซียได้ทดลองการเรียน  
จากเสียงในเวลาหลับ โดยทดลอง  
กับกลุ่มชนในศูนย์วิจัยปรมาณู  
เมืองคุปนา ทิศเหนือกรุงมอสโก  
มีผู้เข้าทดลอง 1,000 คน อายุ  
15 ปี ถึง 50 ปี

การทดลองเป็นการสอน  
ภาษาอังกฤษ โดยกระจายเสียง  
ทางวิทยุเวลาก่อนนอน และ

กระจายเสียงซ้ำ ๆ อีกครั้งหนึ่ง  
ในเวลาเช้านี้ ก่อนที่ผู้รับการ  
ทดลองจะตื่น

นักจิตวิทยาในสหรัฐอเมริกา  
ได้ทดลองหาข้อเท็จจริงเรื่องนี้  
ใช้เครื่องบันทึกคลื่นสมองตรวจ  
สอบทำการทดลองโดย ดร.ชาร์ลส์  
ซิมมอน แห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ลง  
เอย่ว่า คนรับรู้เวลาหลับไม่ได้  
ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ภายนอก  
ที่มีอยู่ในระหว่างตื่นอยู่จนถึงหลับ  
สนิทจะค่อย ๆ ลดลง

วารสาร CONSUMER'S  
BULLETIN ที่มีชื่อเสียงในอเมริกา  
ลงบทความว่า การเรียนรู้ขณะที่  
หลับไม่เกิดผล ถึงแม้จะทดลองขณะ  
กำลังจะหลับ หรือกำลังจะตื่นก็ตาม  
จะได้รับความรู้อย่างจริงจังได้ใน  
ขณะตื่น

แต่การทดลองของ ดร.วิล-  
เดอร์ (DR. WILDER PENFIELD)  
แห่งสถาบันวิจัยประสาทแห่งเมือง  
มอนทรีออล ประเทศแคนาดา พบว่า

ขณะผ่าตัดสมองคนไข้หมดสติ เอากระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ สัมผัสสมองบางตำแหน่งทุกครั้ง คนที่หมดสติจะพูดเป็นเรื่องเป็นราว หรือร้องเพลงดัง ๆ

แสดงว่าสมองจะทำงานได้ แม้จะหลับสนิทหรือหมดสติ ถ้ามีเครื่องกระตุ้นที่ถูกต้อง เช่น กระแสไฟฟ้า หรือกระแสจิต (กระแสจิตเปลี่ยนรูปเป็นไฟฟ้าหรือเป็นกำลังงานอื่น ๆ ก็ได้) มีความคิดเห็นขัดแย้งกันในเรื่องการเรียน ขณะหลับ หรือจวนจะหลับ ขณะครึ่งหลับครึ่งตื่นไม่ลงเอยกันได้

แต่ที่ประเทศไทยเรา ได้พบความจริงมาก่อนเป็นเวลาหลายปี และทดลองเห็นจริงหลายครั้งแล้ว

คือความจริงนั้นขณะจิตเป็นสมาธิ มีความสามารถพิเศษ หรือวิเศษ ทั้งด้านความจำ ความคิด ความเข้าใจและมีอำนาจต่าง ๆ

ขุนวิจิตร สุขการ เป็นคนแรกที่ตั้งโรงเรียนฝึกความจำมีป้ายว่า "สถานฝึกสมาธิความจำ และการ

## บำบัดโรคด้วยจิต"

อาจารย์อีกท่านหนึ่งที่ทดลองในเรื่องการเห็นด้วยจิตจนเป็นที่รู้จักกว้างขวาง ในระยะพร้อม ๆ กับขุนวิจิตร สุขการ ก็คือ ร.อ. ทวี ทิวแก้ว ซึ่งรับราชการอยู่ที่กรมการขนส่งทางบกใกล้สะพานแดง

ร.อ.ทวี ทิวแก้ว ได้ฝึกลูกให้นั่งสมาธิ และช่วยรักษาโรคด้วยอำนาจจิต อำนาจคุณพระ ลูกชายคนชื้อ หุทิพย์ และตัว ร.อ.ทวี เองก็สามารถมองเห็นทางจิตได้

ได้มีผู้ไปดูการทดลองหลายท่าน รวมทั้งผู้เขียนด้วย วิธีทดลองทำโดยให้คนเอาของไปซ่อนไว้ แล้วให้เด็กบอกที่ซ่อน พร้อมทั้งเดินไปเอาของนั้นมา บางคราวก็เอาของใส่กล่องให้ดู มีนายแพทย์สงสัยว่า แสงที่เกิดกับจิตคงจะลอดผ่านทะลุกล่อง ตะกั่วหนาไม่ได้ เพราะกล่อง

ตะกั่วหนาที่ใช้เก็บเรเดียม สามารถ  
กำบังรังสีเรเดียมไว้ได้ จึงเอา  
กล่องตะกั่วดังกล่าวใส่ของให้  
ร.อ.ทวี คูทางจิต

ปรากฏว่ามองเห็นได้ ถูก  
ร.อ.ทวี ที่ซื้อหุทิพย์นี้เป็นเด็ก  
หูเสีย แต่ก็ไปเรียนหนังสือได้  
เพราะจิตเป็นสมาธิ ทำให้เกิด  
ปัญญาและมีความจำดี ได้สอบ  
ถามบิดาของเด็กที่ชอบไปฝึกสมาธิ  
รวมทั้งเด็กของขุนวิจิตร สุขการ  
ปรากฏว่าผลการเรียนดีกว่าระยะ  
ที่ไม่เคยฝึกสมาธิเป็นอันมาก

ฉ. พลังจิตเปลี่ยนเป็นพลัง  
ในทางเคมี แยกออกหรือเปลี่ยน  
ออก ตลอดจนรวมออกและควบคุม  
วิญญูณได้ ตัวอย่างที่อาจารย์  
หลายท่านในประเทศทดลองได้  
ก็คือ

การเปล่งธาตุและการทำให้  
เกิดเป็นสัตว์มีชีวิตขึ้นได้ เช่นการ  
ทำไบโม่ให้เป็นนก ทำไบโม่ให้เป็น  
แมลงภู่ ทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง ทำ  
หญ้าให้เป็นขนมหรือเป็นข้าว หรือ

ทำขนมอันเดียวให้เป็นหลายอัน

เรื่องนี้ยังมีอีกหลายท่านที่  
ไม่เชื่อว่าทำได้จริง แต่ผู้เขียนก็ได้  
ตรวจสอบหลายครั้งและได้ศึกษา  
ทดลองเอง ขอยืนยันว่าทำได้  
จริง อาจารย์ผู้ทำได้ก็ยังมีชีวิต  
อยู่หลายท่าน

เพื่อให้เข้าใจดีขึ้นว่าเป็นได้  
ไม่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ควร  
จะได้พิจารณา หลักการทางวิท-  
ยาศาสตร์ประกอบ จะขอยกหลัก  
การที่นักวิทยาศาสตร์รู้ และ  
รับรองกันโดยทั่วไปหลังสงคราม  
โลกครั้งที่ 2 มากกล่าว

ซึ่งตรงกับบทความในหนังสือ  
ไลฟ์ ฉบับ มกราคม ปี 1956  
(พ.ศ. 2499) คือ ไอน์สไตน์ นัก  
วิทยาศาสตร์ชั้นเอก ได้พิสูจน์ให้  
เห็นว่า มวลเปลี่ยนเป็นพลังงานได้

วัตถุต่าง ๆ ตลอดจนคนและ  
สัตว์ก็คืออาการของพลังงานนั้น  
เอง แต่สิ่งที่มีชีวิตนั้น ยังมีพลั-  
งานอีกชนิดหนึ่งแฝงอยู่ด้วย

พลังงานอีกชนิดหนึ่งนี้คือ

“จิต” ฉะนั้นรูปลักษณะในอวกาศ นอกจากจะแสดงออกมาเป็นสนามแรงแม่เหล็กไฟฟ้าแล้ว ก็น่าจะแสดงรูปลักษณะเป็นสนามแรงจิตได้อีกด้วย

ตามที่ได้อ้างถึงการพิสูจน์ทดลองว่า จิตเป็นพลังงานหรือมีพลังงานในข้อ ก. ถึงข้อ ฉ. ก็เป็นการยืนยันว่าเป็นความจริงเมื่อประกอบเข้ากับหลักการทางวิทยาศาสตร์ ที่ว่าทุกอย่างเป็นพลังงาน รวมทั้งจิตก็เป็นพลังงาน ก็น่าจะเป็นการเพียงพอที่จะเชื่อถือได้ว่า จิตเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง

เมื่อเชื่อว่าจิตเป็นพลังงานอย่างหนึ่งแน่นอนแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะเชื่อว่า การพิสูจน์อำนาจจิตหรือขีดความสามารถของอำนาจจิตชั้นต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว นั้น เป็นความจริงที่สามารถศึกษากันได้

กล่าวคือ มีหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่า พลังงานทั้งหลายย่อมสามารถเปลี่ยนจากพลังงานอย่างหนึ่ง

ไปเป็นพลังงานอีกอย่างหนึ่งได้

เช่น พลังงานไฟฟ้าเมื่อผ่านหลอดไฟ ก็เปลี่ยนเป็นพลังความร้อนได้ พลังความร้อนก็เปลี่ยนไปเป็นแสงสว่างออกไปอีกได้

ฉะนั้น เมื่อจิตเป็นพลังงาน ก็ย่อมเปลี่ยนเป็นพลังงานอื่น ๆ ได้ แม้จะเปลี่ยนไปเป็นวัตถุหรือรวมอณูใหม่ก็ไม่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์

เพราะวัตถุก็เป็นรูปหนึ่งของพลังงานนั่นเอง ยังน่าสงสัยอีกว่าทำไมจึงสร้างสิ่งที่มีชีวิตขึ้นได้ ข้อนี้ก็เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ เมื่อวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตต่อไป

## จิตเป็นธรรมชาติรู้

จิตหรือวิญญาณเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้ง สรุปรวมได้ว่า จิต คือ พลังงานพิเศษ และเป็นธรรมชาติรู้ในข้อที่ว่าเป็นพลังงาน ก็ได้วิเคราะห์ห้วงวิจาร์มาแล้ว

ส่วนในข้อที่ว่าเป็นธรรมชาติรู้ก็พอจะเชื่อมั่นกันได้ทุกคนว่า

จิตเรารู้อะไรได้จริง แต่ส่วนจิต  
ของคนหลังจากตายไปแล้ว ซึ่งมัก  
เรียกว่าวิญญาณนั้นคงจะมีผู้สงสัย  
หรือไม่แน่ใจอีกเป็นจำนวนมาก

ในประเด็นนี้มีหนทางที่จะ  
วิเคราะห์ให้เห็นจริงหลายประการ  
จะยกตัวอย่างเพียงบางประการ  
คือ

1. ควรพิจารณาการที่คน  
ฝันไป คนที่ระลึกชาติได้ หรือ  
คนที่สลบ หรือตายแล้วฟื้นขึ้น  
ก็มีการไปรู้เห็นอะไรได้ด้วยจิต  
โดยมิได้อาศัยร่างกาย

2. การเชิญวิญญาณมาเข้า  
ทรง ซึ่งกล่าวมาแล้วทั้งในต่าง  
ประเทศและประเทศเรา เข้าทรง  
แล้วทำอะไรได้แปลก ๆ นี่ก็เป็น  
การยืนยันอันหนึ่งว่า

วิญญาณของผู้ตายไปแล้วก็  
รู้อะไรได้เหมือนกัน

ผู้เขียนเองเคยประสบมา  
ด้วยตนเองหลายครั้ง ที่วิญญาณ  
ผู้ตายมาเข้าแทรกแทนวิญญาณ  
จริงของคน ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า

ผีเข้า และได้เคยทำพิธีไล่วิญญาณ  
นั้นออกไปหลายครั้ง ในพระ  
ไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา และ  
ในคัมภีร์ไบเบิลของคริสต์ศาสนา  
ก็มีตัวอย่างจริง เรื่องผีเข้าและ  
ไล่ผีอยู่หลายแห่ง

3. การทำให้เกิดเป็นสัตว์มี  
ชีวิตด้วยอำนาจจิต เช่นการทำ  
ไบไม้เป็นนก ทำข้าวสารเป็นกุ้ง  
หรือทำไบไม้เป็นแมลงภู่ ทำไบไม้  
เป็นขนมหรือทำขนมขึ้นเดียวเป็น  
หลายชั้น ซึ่งขณะนี้อาจารย์ที่ทำ  
ได้ก็มีหลายท่าน

เมื่อจะแยกออกพิจารณา  
ด้านร่างกายของสัตว์ ก็นับว่าไม่  
ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ เพราะ  
ส่วนเล็กที่สุดของวัตถุของอากาศ  
และของมนุษย์ สัตว์ ต้นไม้

ทางวิทยาศาสตร์ก็ค้นพบ  
แล้วว่าเหมือนกันหมด คือเป็น  
ละอองไฟฟ้าบวก ละอองไฟฟ้า  
ลบอยู่รอบแกนกลาง เรียกว่า  
ปรมาณู จะเป็นธาตุอะไร แดก  
ต่างกัน ก็เป็นเพราะจำนวนละออง

ของไฟฟ้าในปริมาณนี้ต่างกัน เมื่อแยกปริมาณออกไปอีกก็เป็นพลังงานต่าง ๆ ไป ดังเช่น ระเบิด ปริมาณ เมื่อปริมาณแยกออกไป ก็เป็นความร้อน เป็นแสงสว่าง และเป็นแรงผลักดัน

ฉะนั้นในทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จึงรับรองว่าวัตถุตลอดจน คน สัตว์ ต้นไม้ ท่อนไม้ ดิน แสงสว่างทุกอย่าง ก็ล้วนเป็นการรวมกลุ่มของพลังงานทั้งนั้น

นักวิทยาศาสตร์จึงสามารถทำวัตถุหนึ่ง ให้เป็นอีกอย่างหนึ่งได้ เช่น ทำขี้เลื่อยเป็นขนมปัง ทำตะกั่วเป็นทอง ทำยางเทียม ฯลฯ โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ แต่บางอย่างลงทุนมากไม่คุ้มค่า แทนที่จะใช้พลังทางวิทยาศาสตร์ มาจัดปริมาณใหม่ เราใช้พลังทางจิตแทน เพื่อเปลี่ยนธาตุก็ไม่เห็นจะขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ข้อไหน?

ควรวิเคราะห์ต่อไปว่า เมื่อทำให้เป็นสัตว์ มีร่างกายชีวิตและ

วิญญาณได้ ซึ่งสัตว์ที่ทำขึ้นจากพลังจิตมีชีวิตอยู่ได้ 2 หรือ 3 ชั่วโมง บางอย่างอยู่ถึง 7 วัน แล้วแต่ความแรงของพลังจิต

เราจะคาดคะเนยกย่องว่าผู้ทำสัตว์นั้น สามารถสร้างวิญญาณขึ้นได้หรือไม่? แม้ทีเดียว เขาสร้างวิญญาณขึ้นไม่ได้ ถ้าสร้างวิญญาณไม่ได้ก็คงเหลือทางเดียวคือวิญญาณอื่นที่มีอยู่แล้วในโลก เข้ามาครองหรือมาสิงอยู่ในรูปกายของสัตว์นั้น ซึ่งเป็นไปได้ตรงกับหลักฐานในศาสนาต่าง ๆ

นี่ก็พอจะเห็นได้ว่าวิญญาณของผู้ตายไปแล้ว ก็มีการรู้ได้หรือเป็นธรรมชาติรู้นั่นเอง

4. จากการทดลองหลายครั้ง หลายหน และหลายแห่งเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ มองเห็นของในกล่องตะกั่วหนา เห็นสิ่งที่เล็กจนตาเปล่าดูไม่เห็น การเห็นได้อ่านหนังสือได้ขณะปิดตา การกำหนดรู้จิตใจคนได้ การเห็นหรือได้ยินระยะไกลได้ เหล่านี้ก็เป็น



เครื่องแสดงว่าจิตหรือวิญญาณรู้อะไรได้โดยไม่ต้องอาศัยตาหรือหู

ในทางตรงกันข้าม ตาและหูที่เปิดอยู่กลับไม่เห็นหรือไม่ได้ยินได้ เช่น ขณะคิดอะไรเพลินๆ มีคนที่ชอบพอกันเดินผ่านหรือเรียกก็ไม่ได้ยิน หรือเมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิถึงขั้นสูง หูที่เปิดอยู่ก็ไม่ได้ยินอะไร และหยุดความนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ได้

แสดงว่าอวัยวะต่าง ๆ ที่เราถือว่าทำหน้าที่คิด ทำหน้าที่เห็น ทำหน้าที่ได้ยิน ฯลฯ เหล่านั้นจะทำหน้าที่ไม่ได้ เมื่อจิตหรือวิญญาณไม่เข้าควบคุม แต่ตรงกันข้ามจิตหรือวิญญาณ รู้ได้ เห็นได้ คิดได้ โดยไม่ต้องอาศัยอวัยวะเหล่านั้นช่วย จึงเป็นเครื่องยืนยันแล้วว่าจิตเป็นธรรมชาติรู้

ปัญหาที่สำคัญต่อไปก็คือ คนเราจะต้องรับผลกระทบ ต้องรับผลจากการประพฤติ และปฏิบัติตนทุกอย่างหรือไม่ หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ จะมีบุญบาปตอบ

สนองเสมอไปหรือไม่? เรื่องนี้พระพุทธศาสนามีรายละเอียดยืนยัน และมีเหตุผลหลายประการที่น่าเชื่อถือ แต่จะต้องพิจารณาให้ลึกซึ้งจึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งว่า

ทุกคนต้องรับผลกระทบ หรือรับบุญบาปที่ตนทำไว้ และถ้าได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนาได้ผลดีก็ยิ่งจะเห็นชัดเจนทีเดียว พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีหลักฐานตัวอย่างจริง มีเหตุผลที่ลึกซึ้ง และมีรายละเอียดมากมาย

ในด้านเหตุผลก็กล่าวไว้มากมายว่า เหตุอย่างไรทำให้เกิดผลอย่างไร หรือย้อนจากผลไปก็แสดงให้เห็นว่าผลอย่างนั้นเกิดแต่เหตุอะไร

สำหรับด้านเหตุก็มีความรอบครอบสมบูรณ์ ทำนองเดียวกับเหตุในทางวิทยาศาสตร์เช่นทางวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ว่าน้ำเกิดได้จากเหตุ คือเอาอากาศออกซิเจนและไฮโดรเจนมารวมกัน แต่จะเอามารวมกันคือ ๆ ก็ไม่เป็นน้ำขึ้นได้ จะต้องมีเหตุประกอบหรือ

เหตุสนับสนุน

ซึ่งในทางศาสนาเรียกว่า ปัจจย เมื่อมีเหตุและมีปัจจัยครบถ้วนแล้ว จึงจะเกิดผลที่ต้องการก็นำได้ ปัจจัยอื่น ๆ ในการผสมออกซิเจนและไฮโดรเจนให้เป็นน้ำก็มีอุณหภูมิ และความกดดันที่ได้เกณฑ์ตามกำหนดดังนี้เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนามีคำสอนทั้งเหตุและปัจจัยที่สมบูรณ์ทำนองเดียวกับวิทยาศาสตร์ จึงเป็นความจริงที่ตายตัวไม่มีการเปลี่ยนแปลง และเฉพาะเรื่องเหตุปัจจัยมีกระจายอยู่ในบทต่าง ๆ มาก

ในพระอภิธรรมมีเรื่องเหตุปัจจัยติดต่อกันถึง 13 เล่ม คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 68 ถึงเล่ม 80 ส่วนในเรื่องกรรมมีหลักใหญ่อยู่ในเรื่องกรรม 12 ซึ่งจัดเป็น 3 หมวด หมวดหนึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ กรรมที่ให้ผลตามคราว กรรมให้ผลตามกิจ และกรรมที่เข้าไปติดคือแย้งให้ผล

ก่อน ด้วยเหตุที่กรรมบางอย่างในชาตินี้และชาติก่อนมีการให้ผลตามลำดับบ้าง จึงให้ผลก่อนบ้าง จึงทำให้กรรมที่มีกำลังน้อยยรอเวลาให้ผล

คนเราจึงมักจะเข้าใจผิดกันอยู่มากว่าทำดีแล้วก็ได้ดี ทำดีไม่มีคนเห็นก็ไม่เกิดผลอะไร

ความเชื่อที่ผิดอย่างนี้แหละที่มีกันมากและทำให้คนพยายามหาลาภยศ สรรเสริญ และสุขด้วยวิธีไม่เป็นธรรม พวกกันปกปิดความชั่วความผิดของตน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าชั่วหรือบาปก็ทำไปโดยการปิดบังให้รู้เฉพาะบางคน แล้วยังสอนหรือปราบปรามผู้อื่นที่ทำผิด

มีบางรายที่กรรมยังให้ผลเข้าไปจึงทำให้ผู้อื่นเข้าใจว่า ทำชั่วก็ได้ผลดี หמדความเชื่อถือเรื่องกรรม ด้วยเหตุนี้แหละ จึงทำให้คนประพฤติชั่วทั้งเด็กผู้ใหญ่ ขาดความเคารพต่อกฎหมาย ขาดความเคารพต่อผู้ใหญ่ บ้านเมืองจึงไม่สงบสุข และไม่เจริญก้าวหน้า

เท่าที่ควรจะเป็นไปได้

ลองย้อนพิจารณาเรื่องผลกระทบ หลังจากตายไปแล้วดูบ้าง เมื่อเราแน่ใจว่าวิญญาณเป็นธรรมชาติรู้ สามารถรู้เรื่องอะไรได้ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น วิญญาณของผู้ตาย จึงรู้ว่าทุกข์ รู้ว่าสุขสบาย รู้ว่าลำบากทิวโหย รู้จักคนที่ยังอยู่ สถานที่เคยอยู่ เคยไปได้ ด้วยเหตุนี้เองกรรมจึงตามสนองหรือติดตัวไปได้ สมกับภาษิตที่ว่า

**“ทำกรรมใดเล่าเหมือนเงาตามตน แม้สร้างกุศลเหมือนกัน แลนา”** คือจะทำชั่วหรือทำคดีย่อมสนองได้ตลอดไป

น่าจะคิดปัญหาอีกว่า ตายไปแล้วก็ไม่รู้เรื่อง ไม่ใช่ตัวเราจะไปทุกข์ร้อนอะไร

ข้อนี้ก็เป็นความเข้าใจที่ผิดอีก เพราะวิญญาณเป็นธรรมชาติรู้ ทุกคนต่างก็รักชีวิตของตน และไม่อยากตาย ความอยากมีชีวิตอยู่ของจิต และจิตเป็นพลังงาน

พิเศษ นี่แหละจึงมีพลังที่จะสร้างกายชั้นใน หรือเรียกว่า กายทิพย์ ขึ้นได้ บางทีก็เรียกว่า “เจตภูต” จะเรียกให้ง่ายก็คือกายผีหรือกายเทวดา

กายชั้นในนี้จะเป็นกายคนหรือกายผีก็ตาม ย่อมจะเป็นการรวมตัวของกลุ่มพลังงานตามหลักวิทยาศาสตร์ และกลุ่มพลังงานนี้ก็มองไม่เห็นด้วยตาเช่นเดียวกับพลังงานอื่นอีกมากมาย

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สร้างเครื่องมือวัดพลังจิตได้แล้ว และเห็นได้ชัดทั้งคนเป็นและคนตาย กายชั้นในก็เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่เห็นด้วยตาในคือพลังจิตได้

คนเรารักและเสียดายชีวิตและร่างกายของตน แม้พิการก็ไม่อยากตาย เมื่อตายไปแล้วก็มีกายชั้นในเป็นที่อยู่อาศัย ก็ยังรู้ว่าเป็นตนอยู่ รู้จักญาติ รู้จักสถานที่ และที่สำคัญก็คือรู้จักกายชั้นใน ทำนองเดียวกับกายของคนธรรมดา

ด้วยเหตุนี้เองจึงต้องรับกรรม  
ที่ทำได้

ปัญหาอาจจะมีต่อไปว่า ถึง  
แม้จะไปมีกายใหม่ รู้ว่าเป็นตน  
รับกรรมต่าง ๆ ได้ไม่นานก็ไป  
เกิดและกลายเป็นคนอื่นไป เรื่อง  
นี้ก็เป็นการคิดผิด ๆ ไปอีก

เมื่อจิตมีกายครอง รับกรรม  
ของคนเช่นนั้น ก็จะกำหนดเอา  
เองว่า จะตายหรือจุติจากร่างนั้น  
ต่อไป ดังนั้นก็ไม่มีเหตุผล เพราะ  
เมื่อรู้ว่าเป็นตนอยู่ก็ย่อมรักและ  
เสียดาย ไม่คิดอยากจากไปอีก  
และกายชั้นในนั้นไม่ต้องมีอาหาร  
หล่อเลี้ยงเหมือนคน

ฉะนั้น จึงสามารถมีอายุอยู่  
ได้นานกว่าชีวิตคนธรรมดาหลาย  
เท่า

เรามีชีวิตเป็นคนธรรมดา  
เพียง 60 ปีบ้าง 80 ปีบ้าง ก็ยัง  
อยากมีความสุข ต้องการอย่าง  
โน้นอย่างนี้ เมื่อไปครองกายชั้น  
ใน ก็มีความรู้ความอยากเช่นเดียว  
กัน จะคิดเอาเองว่าตายแล้วก็แล้ว

ไปอย่างนั้นไม่ถูก

เหตุปัจจัยที่จะให้เกิด ให้จุติ  
มีอย่างสั้น ๆ ว่า “กรรม” จึงชื่อ  
ว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นพืช  
ค้นหาชื่อว่าเป็นยางเหนียวในพืช  
ใจความว่า เมื่อมีเหตุปัจจัยครบ  
ทั้ง 3 อย่างคือ มีกรรม มีวิญ-  
ญาณและมีค้นหา (ความอยาก)  
ก็ย่อมจะต้องเวียนว่ายตายเกิด  
อยู่อีก

ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมา  
แล้วข้างต้น จึงขอเน้นว่า จิต  
เป็นตัวละครสำคัญที่จะควบคุมให้  
คนมีความเข้มแข็ง ซื่อตรง ขยัน  
หมั่นเพียร มีศีลธรรมอันดี และ  
เสียสละเพื่อตนเอง เสียสละเพื่อ  
ส่วนรวมหรือประเทศชาติ จะ  
เป็นคอมมิวนิสต์ก็ตรงจิตนี้แหละ  
จะเอาชนะลัทธิคอมมิวนิสต์ก็ชนะ  
ได้ โดยการเปลี่ยนแปลงที่จิต ที่  
ความนึกคิด

ฉะนั้น การจะสร้างความ  
เจริญให้ก้าวหน้าแก่ตนเองก็ดี  
การพัฒนาประเทศให้มีความสุข

สมบูรณ์ก้าวหน้าได้เร็ว ก็สำคัญ  
ที่จิตนี้เอง อำนาจจิตจึงมีบทบาท  
สำคัญยิ่งต่อมนุษย์และประเทศชาติ  
แต่ยังมีความรู้ความเข้าใจที่จะนำ  
เอามาใช้ประโยชน์กันน้อยมาก

ยังมีเรื่องสำคัญอีกอย่างหนึ่ง  
ที่เข้าใจคลาดเคลื่อนกันอยู่มาก  
คือเรื่องคุณพระ หรืออำนาจคุณ  
พระ ความจริงแล้วจะเป็นพระ  
หรือคนธรรมดา ก็มีส่วนประกอบ  
อยู่สองอย่างเท่านั้น คือ กาย  
กับ จิต ที่ให้เกิดอำนาจแปลก ๆ  
ขึ้นได้ก็เป็นเรื่องของจิตหรืออำ  
นาจจิตนั่นเอง

แต่ถ้าเป็นจิตที่ดีที่สะอาด  
ประณีตก็มีกำลังหรืออำนาจสูง  
กว่าจิตธรรมดา คุณพระมีความ  
เกี่ยวพันใกล้ชิดกับอำนาจจิต คือ  
ช่วยให้จิตมีสมาธิได้ง่ายและเร็ว  
ขึ้น คุณพระ ก็คือ คุณความดี  
ทางจิตที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกล่อม-  
เกล้าจิตของคนให้เกิดความสงบ  
สุข เกิดสมาธิหรือเกิดอำนาจจิต  
ขึ้นได้

แต่ถ้าเป็นพุทธศาสนาก็ถือ  
กันว่า คุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม  
คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา และ  
ครูอาจารย์ เป็น คุณพระทั้ง 5  
ขอยกความเห็นท่านผู้มีความรู้สูง  
คือ ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ  
มากล่าวประกอบกันดังต่อไปนี้

“คุณพระ ตามความรู้สึก  
ของข้าพเจ้านั้นคือ อำนาจธรรม-  
ชาติอันเร้นลับ เกินกว่าที่จะเรียก  
ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไปเสียอีก คำคำนี้  
มีความหมายลึกและกว้างเช่น  
เดียวกับคำว่า “พระเจ้า” ซึ่งยาก  
แก่การจะเอามาอธิบายด้วยคำพูด  
ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ คนจึง  
รู้จักสิ่งนี้น้อยเกินไป

ปัญหาเหลืออยู่แต่เพียงว่า  
ใครจะทำให้ปรากฏออกมาได้หรือ  
ไม่เท่านั้นเอง “คุณพระ” เป็นสิ่ง  
ที่มีอยู่แล้ว โดยตัวเอง ในตัวเอง  
ไม่ต้องมีใครมาสร้าง

คุณพระเป็นสิ่งที่อาจเข้าถึง  
ได้ 3 ระดับคือ

ด้วยการกระทำที่ดีงามเป็น

ชีวิตประจำวัน

ด้วยกำลังจิตที่อบรมถูกวิธี

ด้วยกำลังปัญญาที่เป็นไปถึง

ที่สุด

สำหรับข้อที่บางคนถามว่า คุณพระจะช่วยจริงหรือไม่ นั่นมันขึ้นอยู่กับข้อที่ว่า เรามีคุณพระที่แท้จริงหรือไม่? เราทำคุณพระให้ปรากฏออกมาจากธรรมชาติอันสูงสุดนั้นได้หรือไม่? ถ้ามีจริงได้จริง ก็ช่วยได้จริง”

ใจความสำคัญที่กล่าวข้างบนนี้ก็คือ คุณพระเป็นคุณความดีที่เกิดขึ้นด้วยการทำความดีเป็นประจำวัน หรือการอบรมจิตฝึกจิตนั่นเอง

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การฝึกใช้อำนาจจิตเป็นวิธีที่เข้าถึงคุณพระ และรู้จักคุณพระได้แจ่มแจ้ง แต่ใช้เวลาน้อย คุณพระเป็นความดี เป็นคุณธรรมทางจิต

ฉะนั้น เมื่อจิตเรายึดมั่นในคุณพระหรือเชื่อไว้บ้างก็ทำให้เกิดสมาธิง่ายขึ้น เร็วขึ้น เมื่อจิต

มีสมาธิก็เกิดอำนาจ เกิดพลังพิเศษขึ้น อำนาจจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยคุณพระสนับสนุนนี้แหละคือ “อำนาจคุณพระ”

ความนิยมของคนจำนวนมาก ในประเทศไทยมักจะเรียกอำนาจจิตที่เกิดขึ้น และทำให้สำเร็จประโยชน์ได้แปลก ๆ นั้นว่า “คุณพระ” เพราะอาศัยระลึกถึงคุณพระเป็นการเริ่มแรก

ถ้าจะเรียกควบกันไปว่า อำนาจจิตอำนาจคุณพระ ก็น่าจะได้ แต่ขอให้เข้าใจไว้ว่า อำนาจคุณพระก็เป็นรูปหนึ่งของอำนาจจิต หรือพลังจิตนั่นเอง

ผู้เขียนขอเสนอแนะว่าการฝึกจิต หรือยกระดับกำลังใจขึ้นนั้น วิธีอาศัยคุณพระเป็นวิธีที่ช่วยให้ได้ผลเร็วขึ้นมาก

## 2. ข้อพิจารณาเกี่ยวกับการฝึกและการใช้อำนาจจิต

ยังมีผู้เข้าใจผิดพลาดอยู่อีกมากในเรื่องการฝึกจิตและการใช้อำนาจจิต อันเป็นเหตุให้ได้รับความเสียหายแก่ส่วนรวมหรือประเทศชาติเป็นอันมาก แต่ขาดการวิเคราะห์รอบคอบ จึงไม่ทราบผลเสียหายซึ่งกำลังทวีมากขึ้นทุกที จะขอยกตัวอย่างบางประการดังต่อไปนี้

ก. มีการใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระในการรักษาโรค ทำให้ประชาชนแตกตื่นไปดูแลไปรักษากันมาก แต่ทำไม่ได้ผลจริงตามโฆษณา หรือตามที่เล่าลือกัน มีตัวอย่างมากมายในปัจจุบันและจะมีมากขึ้นต่อไปอีก ถ้าไม่มีการแก้ไข เฉพาะระหว่าง พ.ศ.2500 ถึง 2501 ก็มีตัวอย่างครั้งสำคัญหลายครั้ง

เช่น การรักษาคนตาบอด ให้มองเห็นได้ที่วัดเกาะ การรักษาโรคต่าง ๆ โดยกินน้ำพุที่ทำขึ้นจากคนเข้าทรงที่เขตราชนบุรี ปลายเดือนมกราคม พ.ศ. 2500 การ

รักษาโรคโดยอาศัยอำนาจพระเจ้าจงใจให้เชื่อมั่นในพระเจ้าแล้วโรคจะหาย

ในพระนครการรักษาคนหูหนวกให้หาย ที่วัดใจกลางพระนครการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการขอน้ำในสระโกสินาราสวนในรายอื่น ๆ ในพระนครและต่างจังหวัดก็ยังมีอีกมาก และมีขึ้นเรื่อย ๆ

ที่สำคัญก็คือการอาศัยการโฆษณาหลายแบบ เช่น นำเอารูปผู้ใหญ่ ชั้นรัฐมนตรีที่เข้าไปหาลงหนังสือพิมพ์ ให้มีการเล่าลือกันทั้งทางรถไฟ รถยนต์ และเรือ ยกตัวอย่างผู้ที่หายโรคทันตาเห็น มีการใช้คนพวกเดียวกันเข้ามารักษาและหายได้เร็ว เอาตัวคนที่ว่ารักษาหายมาแสดงตัวหน้าประชาชน

มีบุคคลสำคัญด้านตำรวจทหารและพลเรือนหรือพระเป็นกรรมการเก็บเงินบำรุง และเงินค่ายาที่ปลูกเสกมีหนังสือพิมพ์

และวิทยุเป็นเครื่องกระจายข่าว

ฉะนั้น แต่ละรายที่ยกตัวอย่างข้างต้น จึงมีประชาชนทั้งในพระนคร และต่างจังหวัดไกล ๆ เดินทางมาดูและมารักษากันมากมาย

บางรายก็ดำเนินการอยู่ได้ถึงสองสามเดือน เพราะประชาชนไปหามากต้องแย่งกันเข้าไป

บางรายยังไม่หายก็นัดวันมารักษาซ้ำอีก ครั้นส่วนมารักษาไม่ได้ผล หาวิธีปกปิดไม่ไหวแล้วก็เลิกรักษา หาโอกาสต่อไปอีก

ผู้เดือดร้อนหลายหมื่นคนที่พากันไปมารักษาแล้วไม่ได้ผล หรือมาตอนเขาเลิกกันแล้ว ผลที่เลวร้ายก็คือ ทำให้ประชาชนจำนวนมากมาขาดความเลื่อมใสทางศาสนา หันเหไปเห็นจริงตามที่ฝ่ายคอมมิวนิสต์โฆษณาว่า

ศาสนาเป็นเครื่องหลอกลวงคนโง่ ทั้งพยายามยกตัวอย่างเรื่องราวต่าง ๆ ในปัจจุบันสนับสนุน

ด้วย

ข. ผู้ที่มีความรู้ดี ผู้มีอำนาจหน้าที่สำคัญจำนวนมาก ไม่เชื่ออำนาจจิตอำนาจคุณพระ แม้แต่ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น ก็ไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ จึงมักจะแสดงความคิดเห็นไปในทางคัดค้าน ทำให้ผู้มีความรู้น้อยกว่า และผู้ที่เคยเคารพยำเกรงอยู่มากพลอยเห็นผิดตามไปด้วย

ผู้ที่มีอำนาจจิตดีกว่าผู้เขียนหลายท่านนั้น เมื่อได้แสดงผลทางอำนาจจิต อำนาจคุณพระให้ที่ประชุมดู กลับถูกวิจารณ์ไปว่า เป็นการเล่นกลหรือมีการปกปิดให้เข้าใจผิดไป ไม่ใช่ทำได้จริง

ค. ผู้ที่มีความเลื่อมใสในศาสนาเชื่อเรื่องอำนาจจิตอำนาจคุณพระ ได้พยายามฝึกจิตค้นหาความรู้ และใช้อำนาจจิตด้วยวิธีต่าง ๆ แต่ทำไม่ได้ผลดี เพราะขาดหลักวิชาที่ถูกต้อง ขาดครูที่มีความสามารถดี จึงทำได้ผล



บ้าง ไม่ได้ผลบ้าง ทำให้ลดความเชื่อถือที่มั่นคง ทั้งผู้ใช้อำนาจจิต และผู้รู้เห็น

การแพร่ข่าวความล้มเหลวในการใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระ เช่น ข่าวของผู้ที่เคยทดลองฟันไม่เข้า เมื่อมาแสดงให้ที่ประชุมดูก็ฟันเข้า ผู้ที่อ้างว่ามีพระคเณศวรคอยเปิดไถ่ ทดลองยิ่งก็ไม่อาจคุ้มครองอันตรายได้จริง

การทดลองรักษาโรคกับทดลองอย่างอื่น ๆ ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง ไม่มีการชี้แจงให้เข้าใจเป็นหลักวิชาที่ถูกต้องว่าเป็นเพราะอะไร

เมื่อคนส่วนมากได้รู้หรือเห็นการทดลองที่ล้มเหลวทั้งทางวิทยุ ทางหนังสือพิมพ์ และทางโทรทัศน์ เป็นการยืนยันหลายครั้ง ก็ย่อมมีจิตใจโน้มเอียงไปว่าเป็นเรื่องทำไม่ได้จริง เป็นผลกระทบกระเทือนไปถึงศาสนาที่มีเรื่องแปลก ๆ นั้นด้วย ที่จริงมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนเป็นวิทยา-

ศาสตร์ แต่การเผยแพร่ที่ถูกต้องสมบูรณ์ยังไม่ได้จัดทำขึ้น

ลองใช้ความพิจารณาวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งลงไปอีกว่า เมื่อ 40 ปีก่อน ฝ่ายคอมมิวนิสต์ได้แผ่อำนาจไปได้เพียงเล็กน้อย แต่ขณะนี้แผ่ขยายไปหลายสิบเท่า ทั้งนี้ฝ่ายโลกเสรีมีกำลังพลน้อยกว่าหรือ?

ทางฝ่ายโลกเสรีมีอาวุธยุทธโธปกรณ์ด้อยกว่าหรือ? เปล่าเลยทางฝ่ายโลกเสรีมีกำลังพลสูงกว่าและมีอาวุธยุทธโธปกรณ์มากกว่าทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ถ้าเช่นนั้นเหตุใดคอมมิวนิสต์จึงแผ่ขยายได้มากมายในช่วงระยะ 40 ปี?

ซึ่งสาเหตุสำคัญก็คงเหลืออีกเพียงอย่างเดียวคือ ฝ่ายคอมมิวนิสต์ มีความสามารถในการปฏิบัติการทางจิตวิทยาได้ดีกว่าทั้ง ๆ ที่เขานำสิ่งที่ไม่เป็นความจริงมาใช้โฆษณาปะปนอยู่มาก ผู้ก่อการร้ายและกองโจรปฏิบัติการ

โดยไม่ลดละ ทั้ง ๆ ที่ต้องลำบาก  
ตรากตรำ อดอยากอยู่ในป่าเขา

และอยู่ในบริเวณที่กันดาร  
เป็นเวลายาวนาน กำลังน้อยกว่า  
และอาวุธด้อยกว่าฝ่ายโลกเสรี  
แต่ไม่ยอมท้อถอย ย่อมแสดงถึง  
การดำเนินการทางด้านจิตใจกระทำ  
ได้ผลดี

ซึ่งจากข่าวสารของทางราชการ  
และอาจารย์ทางจิตได้พบ  
เห็นพวกเวียตกง ซึ่งเป็นฝ่าย  
คอมมิวนิสต์ในประเทศญวน มี  
ความเข้มแข็งด้านจิตใจมาก

จำนวนคนและอาวุธด้อย  
กว่ามาก กับการกินอยู่อดอยาก  
มีข้าวเป็นอาหารจำเป็น ส่วน  
กับข้าวก็อาศัยเกลือเป็นหลัก มี  
หลายหน่วยที่ต้องกินข้าวต้มกับ  
เกลือ นาน ๆ จึงจะมีของแกล้ม  
หรือของสดกิน แต่ส่วนมาก  
เต็มใจอดทนได้

ลองแอบให้อาหารดีไปกิน  
กลับได้รับคำตอบว่า เพื่อนและ  
นายของเขาอีกหลายคน และ

โซจิมีนห์ก็กินอดกินอยากอย่างนี้ เขา  
เองจึงไม่ต้องการอาหารพิเศษไป  
กว่าผู้อื่น

ควรวิเคราะห์ออกเป็นบท  
เรียนว่า ตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญ  
มากในการสร้างสรรค์คณิสัยคน  
และตัวอย่างที่ดีของหัวหน้าชั้น  
สูงซึ่งใช้อำนาจจิตข่มใให้อดทน  
รักษาสัจจะที่จะทำหรือประพฤติด  
สิ่งที่ดีได้เป็นประจำ ในระยะ  
ยาวนาน ย่อมดึงดูดให้คนส่วน  
มากเอาอย่าง

และคนส่วนมากเอาอย่าง  
ในทางที่ดีเป็นปัจจัยเครื่องบังคับ  
จิตใจ ให้คนส่วนรวมเอาอย่างใน  
ทางที่ดีด้วย จะมีวิธีการสร้างขวัญ  
และกำลังใจในทางดีนี้ได้อย่างไร?  
จะได้กล่าวในบทต่อไป

ความเจริญรุดหน้าทางด้าน  
วัตถุ ทำให้คนชั้นปัญญาชนจำนวน  
มากที่มีตำแหน่งหน้าที่สำคัญ ขาด  
ความเชื่อถือทางศาสนาอย่างจริงจัง  
เรื่องนี้จะเห็นได้ชัดจากการแสดง  
ออกมาหรือการบรรยายในที่ประ-

ชุมชน บรรยายทางวิทยุและโทรทัศน์ ตลอดจนการเขียนเอกสารต่าง ๆ

สิ่งที่ทำได้จริงในขอบเขตของจิตที่ปรากฏในศาสนาก็ไม่เชื่อถือว่าทำได้จริง ยิ่งกว่านั้นยังใช้ปัญญาด้านอื่นมาอธิบายเปรียบเทียบให้ผิดเพี้ยน หรือขัดแย้งกับหลักฐานในศาสนาหลายประการ

เช่น ตอนพระพุทธเจ้าเกิดในประวัติว่าเดินได้ 7 ก้าว และพูดได้ ท่านผู้รู้อธิบายว่าเป็นการเปรียบเทียบไม่ใช่จริง คือเปรียบกับพระพุทธเจ้าเผยแผ่ศาสนาไปได้ 7 เมืองใหญ่ ในพระไตรปิฎกว่า

ในวันตรัสรู้มีมารมาผจญพระพุทธเจ้าเอาชนะได้ด้วยวิธีอดทนนิ่งอยู่ พวกมารจึงพ่ายแพ้ไป ผู้รู้สมัยใหม่อธิบายว่า จะมียักษ์มีมารที่ไหนกัน? เป็นเพียงการเปรียบเทียบกับจิตใจที่ทอดลอยอยากจะทำเลิกล้ำเพื่อยุติกลับไปอยู่ในพระราชวังตามเดิม นั้น

แหละคือมาร

ฟังดูก็น่าเชื่อและหลงเชื่อกันไปมากมายแล้ว ทั้งนี้ก็เป็นด้วยรู้ไม่ตลอด ในพระไตรปิฎกท่านให้ความหมายไว้แน่นอนว่า ยักษ์ มาร หรือผี คืออะไร จะให้เห็นด้วยตาเหมือนยักษ์วัดแจ้งก็ไม่ตรงกับศาสนา วิเคราะห์โดยรอบคอบแล้วจะเห็นได้ว่า

การพยายามเปรียบเทียบให้เกิดความขัดแย้งแตกต่างออกไปนั้น มีผลเสียหายอย่างใหญ่หลวง เพราะทำให้คนเข้าใจไปว่าคำสอนในพระพุทธศาสนานี้ไม่ได้กล่าวไว้ตามความจริง ต้องตีปัญหาเอาใหม่จึงจะได้รู้ความจริง เลยกลายเป็นการสนับสนุนฝ่ายคอมมิวนิสต์ดังกล่าวนำมาแล้ว และยังเป็นการทำให้ศาสนาเสื่อมเข้าอยู่ในห้วงข้อที่ทำให้ศาสนาเสื่อม

คือไม่ศึกษาโดยเคารพ ไม่พิจารณาเนื้อความโดยเคารพ การแปลความให้คลาดเคลื่อนไปเช่นนั้น ทำไปตามความคิดเห็นของ

คนอันมีความไม่เชื่อถือ ความไม่เคารพ ไม่รอบคอบเป็นมูลเหตุ ไม่มีเหตุผลและหลักฐานยืนยัน ซึ่งเมื่อเอาเรื่องอื่นที่แปลกพิสดารหลายอย่างในศาสนามาตีความ ก็จะหาทางเปรียบเทียบไม่ได้โดยตลอด

แต่ถ้ามีความศรัทธาเชื่อถือว่า คำสอนในศาสนาเป็นความจริงแล้ว ได้สวนกันกว่าให้ทั่วถึง ก็จะพบว่า มีเหตุผลสอดคล้องต้องกันว่าเป็นจริงตามคำสอน ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ

หลักฐานในศาสนามียืนยันเรื่องจิตเรื่องวิญญาณว่ามีจริง เป็นกำลังงานพิเศษเป็นธรรมชาติรู้ไม่ตายไปพร้อมกับกาย วิญญาณที่ยังอยู่จำแนกตามกรรม ตามการเสวยอารมณ์ เป็นผี เป็นเทวดา เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเปรต เป็นพรหม ฯลฯ และมีความสัมพันธ์กับคนได้ในบางโอกาส มีวิธีพิสูจน์ทดลองได้

นอกจากจะพูดขัดแย้งอำนาจ

จิต อำนาจคุณพระ ยังหาว่าคนที่เชื่อเป็นพวกงมงาย ยิ่งไปกว่านั้นยังขัดแย้งและเสียชื่อเสียงด้วยการเขียนลงหนังสือ พุดทางวิทยุและโทรทัศน์ บางคนยังไม่ถึงใจยังคิดป้ายไว้ว่า "อย่าเชื่อน้ำมนต์ อย่าเชื่อยาหม้อ"

ผู้เขียนเก็บหลักฐานเหล่านี้ไว้ดูหลายอย่าง ไม่อยากจะเอ่ยชื่อจะเป็นการเสียมารยาท ก็น่าแปลกใจที่เขาทำให้คนพลอยหลงเชื่อ เพื่อรักษาผลประโยชน์ตนได้สำเร็จ โดยขาดความแนบเนียนเหมือนฝรั่ง?

ฝรั่งที่เขาเจริญทางวัดมามากๆ เขาก็ต้องอาศัยอำนาจจิต อำนาจสมาธิเขาจึงเจริญได้เร็ว ตรงตามคำของหลวงวิจิตรวาทการ ในหนังสือมหัศจรรย์ทางจิต

ที่ว่าประเทศที่เจริญก้าวหน้าทางวิทยาการมาก เขายังกันกว่าเรื่องความมหัศจรรย์ทางจิตมากขึ้น ซึ่งควรจะเดิมนต่อไปว่า กันกว่าแล้วเขายังใช้ให้เกิดประโยชน์ แก่

บุคคลหรือประเทศชาติด้วย

นอกจากอังกฤษ เยอรมัน จะแปลพระไตรปิฎกเสร็จก่อน ไทย และชาวยุโรปอเมริกามา คั่นคว้าเรื่องจิต คั่นคว้าการรักษา โรคแผนโบราณ และยาในไทย อินเดีย จีน และทิเบต ลงมือ ศึกษาจริงจังหลายปีจนเขียนตำรา ต่าง ๆ ไว้มากแล้ว เขายังมีการ วิจัยอำนาจจิต และนำไปใช้อย่าง จริงจัง

แต่บางอย่างปกปิดไม่เปิดเผย เวลานี้ฝรั่งเริ่มหลงใหลมาศึกษา ในประเทศไทยที่มานบวชก็มาก เขาปรารถนาทำได้มากกว่าการ เรียนรู้ ศิษย์ชาวอเมริกาของผู้ เขียนเขาบอกว่า เขาเรียนรู้มา มาก อยากจะเรียนปฏิบัติ คือทำให้ได้เองมากกว่า

ปัจจุบันนี้ฝรั่งไปศึกษาใน ต่างจังหวัดกันมาก รู้ว่าอาจารย์ ที่ไหนดีจะไกลเท่าใดก็ไป ในปี 2511 ผู้เขียนไปเยี่ยม ท่านอาจารย์ พุทธทาส ที่ไชยา จังหวัดสุราษฎร์

ธานี ก็พบฝรั่งทั้งหญิงและชายไป ศึกษาอยู่กับท่าน

ที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ก็มีฝรั่งไปศึกษา ที่ไปบวชเรียนอยู่ด้วยก็มียังอีก หลายวัดที่ฝรั่งไปศึกษาชั่วคราว บ้าง บวชอยู่บ้าง เขาเริ่มจะหา ทางเข้าไปหาอาจารย์ในป่าลึก ๆ อีก ฝรั่งที่มากันคิดว่าส่วนมาก มีความรู้สูงเป็นชั้นปริญญากัน หลายคน

ที่ว่าฝรั่งเขาทำแบบเนียน คือ เรื่องการนำเอาอำนาจจิตไป ใช้ในสาขาวิชาต่าง ๆ เขาไม่เปิดเผย วิชาการต่าง ๆ ที่ต่างชาติไปเรียน เขาจะยกเว้นไม่ให้เรียนไว้หลาย อย่าง เรื่องสำคัญที่ไม่ได้เรียนนี้ มีการวิจัยเกี่ยวกับจิต และการ นำไปใช้รวมอยู่ด้วย ซึ่งเป็นความจริงที่แน่นอนเหลือเกินว่า

ที่เยอรมัน รัสเซีย และ อเมริกามีการใช้อำนาจจิต ประ- กอบกับวิชาการสมัยใหม่ ข่าย การรับส่งทางกระแสจิตและสิ่ง

บอกเหตุอย่างอื่น ได้ยืนยันกัน  
ว่ามีผู้ได้สมาธิขั้นสูงอยู่ในประเทศ  
เหล่านั้น และยังมีในประเทศ  
อื่น ๆ อีก

สรุปความว่า บางประเทศ  
รวมทั้งประเทศเรา มีผู้ที่ได้สมาธิ  
ขั้นต้นถึงขั้นสูง และใช้ประโยชน์  
ได้ดีจำนวนมาก แต่คนส่วนมาก  
ยังมองข้ามไปไม่สนับสนุน หรือ  
ส่งเสริมให้เกิดประโยชน์แพร่หลาย

แต่ตรงกันข้ามท่านผู้ศึกษา  
ทางวัตถุมามาก อาศัยความรู้ด้าน  
เดียวของตนขัดแย้งกีดกันดังกล่าว  
มาแล้ว จึงทำให้คนส่วนใหญ่เกิด  
ความลังเลใจ ไม่เชื่อเรื่องอำนาจ  
จิต อำนาจคุณพระ ไม่เชื่อว่า  
คนทั่ว ๆ ไปจะฝึกใช้อำนาจจิต  
อำนาจคุณพระ เพื่อให้เกิดประ-  
โยชน์ได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เรื่อง  
นี้ก็เป็นเหตุสำคัญให้คนลังเลใจ  
ไม่เชื่อทางศาสนา เป็นช่องทาง  
ให้คอมมิวนิสต์แทรกแซงได้ง่าย

ยิ่งกว่านั้นยังเป็นเหตุปัจจัย  
ให้ประเทศชาติ เจริญก้าวหน้าได้

ช้า บางประเทศถึงกับเกิดยุคเจริญ  
เคื่องร่อนกันทั้งประเทศเป็นเวลา  
หลายปี ซึ่งผู้เขียนจะได้เสนอแนะ  
เหตุผลพร้อมด้วยวิธีแก้ไขในบท  
ต่อไป

ขอเน้นว่าในประวัติศาสตร์  
และผลที่ปรากฏในปัจจุบัน มี  
ตัวอย่างมากมายที่ชี้ให้เห็นชัดว่า  
ในสมัยใดประเทศชาติสนใจใน  
ทางเรื่องจิต และนำอำนาจจิตมา  
ใช้ให้เกิดประโยชน์

สมัยนั้นประเทศชาติก็จะ  
เจริญก้าวหน้าได้เร็ว แต่สมัยใดที่  
ประเทศชาติหลงละเมอเพลินด้าน  
วัตถุมาก ไม่เอาใจใส่เรื่องศาสนา  
เรื่องจิต ขาดความสนใจเรื่องการ  
ฝึกจิต การแก้ไขควบคุมจิต

สมัยนั้นก็จะเจริญก้าวหน้า  
ได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งชน  
ชั้นหัวหน้าหน่วยงานระดับต่าง ๆ  
เป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ดูตัวอย่าง  
ได้จาก จีน อินเดีย เยอรมัน  
อเมริกา รัสเซีย พม่า และประเทศ  
อื่น ๆ แต่ละสมัยจึงจะเข้าใจได้ดี

ถ้ามีความรอบคอบพอ

หลักในการเชื่อ ก่อนจะเชื่ออะไรนั้นควรอาศัยหลักที่นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายได้ยอมรับนับถือทั่วไปนั่นเอง ซึ่งเป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เรียกว่า “กาลามสูตร” ทรงวางไว้เป็นแนวทาง 10 ประการ

ความว่าก่อนที่จะตกลงปลงใจยึดมั่นในความจริง หรือก่อนเชื่อสิ่งใดก็จะต้องถือหลักไว้ในใจดังนี้คือ

1. อย่าได้ถือโดยฟังตามกันมา (ฟังเขามายังเชื่อไม่ได้)

2. อย่าได้ถือโดยลำดับสืบกันมา (คนก่อน ๆ พูดหรือทำต่อ ๆ กันมา ก็ยังไม่ควรเชื่อว่าถูกว่าจริง)

3. อย่าได้ถือโดยความตื่นเต้นว่าได้ยินว่าอย่างนั้น (เข้าทำนองกระต่ายตื่นตูม)

4. อย่าได้ถือโดยการอ้างตำรา (มีในตำราก็ยังเชื่อไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)

5. อย่าได้ถือโดยนิกรเขาเอา (ยังไม่เข้าใจดี จะเขาเขาก็ยังเชื่อ

ไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)

6. อย่าได้ถือโดยคาดคะเน (ยังไม่เข้าใจดี จะคาดคะเนเขาก็ยังเชื่อไม่ได้ ว่าถูกว่าจริง)

7. อย่าได้ถือโดยตรikirตรองตามอาการ (การตรikirตรองเอาตามลักษณะอาการจะเชื่อว่าถูกว่าจริงไม่ได้)

8. อย่าได้ถือโดยชอบใจว่าต้องกับลัทธิของตน (ตรงกับข้อปฏิบัติที่ตนเคยทำมาจะเชื่อว่าถูกว่าจริงยังไม่ได้)

9. อย่าได้ถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ (ถึงแม้ว่าผู้ที่พูดที่เขียนจะเป็นบุคคลที่ควรเชื่อถือได้ ข้อความนั้น ๆ ก็ยังเชื่อไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)

10. อย่าได้ถือโดยนับถือว่าเป็นครูของเราพูดหรือเขียน

ความสรุปของกาลามสูตร พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “เมื่อใดท่านรู้ตัวเองว่าอารมณ์เหล่านี้เป็นกุศล ไม่มีโทษ เป็นไปเพื่อประโยชน์

และปฏิบัติได้ผลจริง เมื่อนั้นก็ควร  
เชื่อสิ่งนั้น”

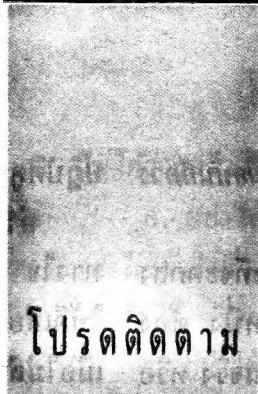
รวมความว่า ก่อนที่จะตกลง  
ปลงใจเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้อง  
พิสูจน์และทดลองให้เห็นจริง หรือ  
พิจารณาเข้าใจอย่างแน่ชัดแล้วว่า  
ดี ไม่มีโทษ ทั้งยังมีประโยชน์

ปฏิบัติก็ได้ผลจึงจะยอมเชื่อ  
ท่านยังไม่เชื่อวิทยาศาสตร์

ทางใจ ก็ควรพิจารณาหลักการ  
ให้ดีเสียก่อน แล้วลองปฏิบัติดู  
เมื่อไม่สำเร็จก็ซักถามรายละเอียด  
แล้วขอเรียนวิธีทำให้ทำได้จริง  
จากท่านผู้รู้







## วิทยาศาสตร์ทางใจ เล่ม 2

ได้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับวิธีการฝึกจิตไว้ให้ได้ศึกษากันอีกหลายวิธี แต่ละวิธีสามารถทดลอง...พิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ให้รู้เห็นได้จริง ๆ อย่างมีเหตุมีผล อาทิเช่น

- วิธีทำให้เกิดอำนาจจิต
- วิธีใช้อำนาจจิต
- วิธีการสะกดจิต
- วิธีพิสูจน์วิญญาณ
- วิธีบริหารภพาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์
- การใช้อำนาจจิตรักษาโรค

กำหนดวางตลาดเร็ว ๆ นี้

ติดต่อสั่งซื้อได้ที่...

บริษัท ขอบวณิชชา จำกัด 483/9-12 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400 โทร.2452207, 2486603-4, 2484579, 2483291-3

## **พันเอกขม สุนันธรัต**

เกิดเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2460

ที่จังหวัดสุรินทร์

### **ประวัติการศึกษา**

ในเส้นทางโลก พันเอกขม

สำเร็จวิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.

และแพทย์แผนโบราณชั้น 1

เริ่มเรียนชั้นประถมจนถึงมัธยมปีที่ 4

ที่จังหวัดสุรินทร์ จบมัธยมปีที่ 8 ที่โรงเรียนประจำจังหวัดนครราชสีมา

สอบได้ครูพิเศษ ป.

เคยบวชมาแล้ว สอบได้นักธรรมตรี

สำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยเทคนิคทหารบก

สำเร็จจากโรงเรียนชั้นผู้บังคับกองร้อยและชั้นผู้บังคับกองพัน

สำเร็จจากโรงเรียนยานยนต์ ประเภทล้อและสายพาน ที่สหรัฐอเมริกา ปี 2501

สำเร็จจากโรงเรียนชั้นผู้บังคับกองพัน ที่สหรัฐอเมริกา

สำเร็จจากโรงเรียนเสนาธิการทหารบก และวิทยาลัยกองทัพบก

ได้รับยศนายร้อยในระหว่างสงครามอินโดจีน และเคยไปรบที่เชียงตุง เมื่อคราว

สงครามโลกครั้งที่ 2

เริ่มสนใจวิชาคงกระพันในปี 2488 โดยไปเรียนกับอาจารย์หลายท่าน อาทิ **หลวงตา**

**คำ พระอาจารย์อภิโต ภิญฺญ อาจารย์ขาวเงี้ยว** เป็นต้น จนปัจจุบันท่านเป็นบุคคลที่มีพลังจิตแข็งแกร่ง สามารถแสดงอิทธิปาฏิหาริย์มากมายต่อหน้าสาธารณชน เช่น

จับโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและเอามือรูตไปมา โดยที่ไม่ร้อนและมือไม่พอง

แสดงหนังเหนียวคงกระพันพันแทงไม่เข้า เชือดด้วยมีดโกนไม่เข้า

แสดงกระโดดจากที่สูงเหยียบเศษแก้ว เศษกระจกที่คมกริบเป็นปากฉลามโดยเท้าเปล่า ๆ ไม่มีบาดเจ็บ

แสดงการเอามือล้วงน้ำมันเดือดในกระทะ และตักน้ำมันเดือด ๆ อมโดยปากไม่พอง

แสดงการเอาผงทรายขัดเข้าตาที่เบิกโพลง โดยทรายไม่เข้าตา

นอกจากนี้ พ.อ.ขม สุนันธรัต ยังสามารถให้การรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ให้นายได้ โดยใช้พลังจิตประกอบยาสมุนไพรแผนโบราณ และเปิดโอกาสให้ผู้สนใจใฝ่รู้ ได้เรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับพลังจิต โดยการถ่ายทอดให้เป็นวิทยาทาน ผู้ที่สนใจสามารถจะเรียนได้ทั้งทางไปรษณีย์และเป็นการส่วนตัว ติดต่อกับท่านโดยตรงที่

**พ.อ.ขม สุนันธรัต บ้านเลขที่ 13/3 ซอยประชาชนอุทิศ สามแยกเตาปูน**  
**เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 โทร. 5850210, 5874126, 5878971**

